



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB16 – SPORTING CP 2017/18

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, orientado por Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Filipe Caldeira do Nascimento, 21600204

**Lisboa
2024**



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB16 – SPORTING CP 2017/18 “VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 14/03/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°696/2024, de 12 de fevereiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

**Lisboa
2024**

Dedicatória

À Carolina por todo o apoio dado ao longo da minha vida e em particular desta etapa. Se fui capaz de chegar onde cheguei devo-o em grande parte a ti, por todo o apoio prestado em todos os sentidos e pelo maior incentivo que alguma vez me foi dado para prosseguir os meus sonhos, mesmo quando tudo indica que não é possível. Todo o trabalho feito até agora e a que irei dar continuidade no futuro é fruto da tua insistência e de me mostrares que tudo é possível e poderá surgir quando menos esperamos e da forma que menos esperarmos. Obrigado por tudo.

À Eva porque todo o trabalho que faço e farei faz ainda mais sentido quando penso no nosso futuro. Acredito que o tempo despendido neste trabalho nos será devolvido, por isso e também para poder proporcionar-te o melhor futuro que puder, irei continuar nesta busca pelo meu sonho.

Espero que no futuro possamos olhar para trás e sentir que tudo valeu a pena e termos orgulho da nossa caminhada em família.

Agradecimentos

A realização deste estágio e respetivo relatório contou com importantes apoios sem os quais não teria sido possível concluir esta etapa, merecendo assim todo o meu reconhecimento.

Ao Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça, pela sua orientação neste processo, por toda a disponibilidade e paciência ao longo de todo este tempo e pela colaboração na elaboração deste relatório, sem a qual não conseguiria terminá-lo.

Ao Sporting Clube de Portugal e em particular ao treinador Marco Santos por me terem acolhido neste estágio, que me permitiu trabalhar com os melhores treinadores e atletas com quem alguma vez trabalhei.

Aos professores e à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, por todos os saberes passados, que hoje aplico na minha vida pessoal e profissional e que levarei comigo para sempre.

Por fim, aos meus colegas de curso e de profissão, com quem aprendo em todos os momentos com os seus conhecimentos e experiências, fazendo com que a aprendizagem de um seja a aprendizagem de muitos.

A todos o meu sincero agradecimento.

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa Sub16 do Sporting CP que disputou a Divisão de Honra do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa na época 2017/18.

Nos capítulos deste relatório está descrito o trabalho desenvolvido ao longo do estágio que dividiu-se entre o Gabinete de Observação e Análise e o Laboratório de Otimização do Rendimento, bem como um estudo, com a finalidade de ajudar no trabalho desenvolvido com a equipa no momento dos esquemas táticos ofensivos.

Palavras-Chave: Observação e Análise, Futebol de Formação, Futebol, Desporto, Esquemas-Táticos, Pontapé de Canto

Abstract

This report is part of the internship for the master's degree in Football – from Youth to Top Level Competition, at Lusófona University of Humanity and Technology, carried out with the Sporting CP U16 team that competed in the Honor Division of the Lisbon Football Association Championship in the 2017/18 season.

The chapters of this report describe the work developed during the internship, which was divided between the Observation and Analysis Office and Performance Optimization Laboratory, as well as a study, with the purpose of helping in the work developed with the team when working on offensive set-pieces.

Key-Words: Observation and Analysis, Youth Football, Football, Sports, Set-Pieces, Corner Kick

Abreviaturas

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

ATB – Ações Técnicas de Base

AV – Avançado

DC D – Defesa Central Direito

DC E – Defesa Central Esquerdo

ET – Esquemas Táticos

EUL – Estádio Universitário de Lisboa

Ext - Extremo

FEDF – Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GR – Guarda Redes

Lat D – Defesa Lateral Direito

Lat E – Defesa Lateral Esquerdo

LOR – Laboratório de Otimização do Rendimento

MDf – Médio Defensivo

MI – Médio Interior

UEFA – Union of European Football Association

Índice geral

Dedicatória.....	2
Agradecimentos.....	3
Abreviaturas.....	4
Índice geral	5
Índice de tabelas	7
Índice de figuras	8
Introdução.....	9
Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE).....	11
1.1. Instituição de acolhimento.....	12
1.2. Objetivos gerais de formação	12
1.3. Objetivos específicos de formação	13
1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	14
1.5. Função do treinador estagiário.....	14
1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário	14
Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio.....	16
2.1. Enquadramento histórico.....	17
2.2. Caracterização geral.....	18
2.3. Infraestruturas.....	19
2.4. Recursos materiais.....	22
2.5. Recursos humanos	22
Capítulo III – Caracterização da Equipa e Contexto Competitivo	24
3.1. Equipa técnica.....	25
3.2. Equipa de juvenis (Sub16).....	26
3.3. Objetivos específicos para a equipa.....	27
3.4. Avaliação inicial e avaliação intermédia	28
3.4.1. Velocidade	28
3.4.2. Agilidade.....	29
3.4.3. Resistência.....	29
3.4.4. Flexibilidade.....	30
3.5. Campeonato de juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL.....	31
Capítulo IV – Modelo de Observação e Análise de Jogo.....	33

4.1. Enquadramento teórico	34
4.1.1. Evolução no tempo e panorama atual.....	34
4.1.2. Principais vantagens da Observação e Análise de Jogo	36
4.1.3. O que observar e como?	37
4.2. Etapas da observação e análise de jogo	37
4.2.1. Observação e análise dos jogos da equipa de Sub16	38
4.2.2. Observação e análise dos jogos das equipas adversárias	40
4.3. Programas utilizados para a observação, análise e apresentação dos dados.....	41
4.3.1. Observação e análise de jogo	41
4.3.2. Edição de vídeo	42
4.3.3. Trabalho gráfico	42
4.4. Grelhas de observação	42
4.5. Formas de apresentação.....	46
4.5.1. A análise da própria equipa	46
4.5.2. Análise da equipa adversária	47
4.5.3. Resumo da jornada.....	51
Capítulo V – Estudo Técnico-Científico	52
5.1. Título.....	53
5.2. Resumo	53
5.3. Introdução	54
5.4. Metodologia.....	54
5.4.1. Amostra.....	55
5.4.2. Instrumentos.....	55
5.4.3. Procedimento	56
5.4.4. Estatística	57
5.5. Resultados.....	58
5.6. Discussão	63
5.7. Conclusão.....	64
Considerações finais.....	65
6.1. Conclusões.....	68
6.2. Recomendações	70
Referências Bibliográficas.....	72

Índice de tabelas

Tabela 1. Síntese do plantel.....	27
Tabela 2. Informação base retirada com a grelha de ATB	43
Tabela 3. Informação quantitativa de ATB retirada com a grelha de ATB.....	43
Tabela 4. Informação quantitativa retirada com a grelha de ET.....	44
Tabela 5. Critérios de desambiguação para a grelha de ATB.....	44
Tabela 6. Critérios de desambiguação para a grelha de ET.....	44
Tabela 7. Informação Base a retirada com a grelha de observação dos adversários.	45
Tabela 8. Informação qualitativa das fases do ataque retirada com a grelha de observação dos adversários.....	45
Tabela 9. Informação qualitativa do momento de transição defensiva retirada com a grelha de observação dos adversários.....	45
Tabela 10. Informação qualitativa das fases da defesa retirada com a grelha de observação dos adversários.....	46
Tabela 11. Informação qualitativa do momento de transição ofensiva retirada com a grelha de observação dos adversários.....	46
Tabela 12. Sistema de categorias.....	56
Tabela 13. Concordância entre observações.....	57
Tabela 14. Frequências relativas do total de cantos, cantos + remate, cantos + remate + alvo, golo e resultados do teste χ^2	59
Tabela 15. Cantos + Remate e resultados do teste χ^2	60
Tabela 16. Cantos + Remate + Alvo e resultados do teste χ^2	61
Tabela 17. Cantos + Golo e resultados do teste χ^2	62

Índice de figuras

Figura 1. Imagem Aérea da Academia Sporting retirada de http://portugalfotografiaaerea.blogspot.com	21
Figura 2. Organograma da Academia Sporting	23
Figura 3. Esquema do Teste de Sprint a 10 e a 30 metros.....	28
Figura 4. Teste ‘L’	29
Figura 5. Teste ‘sit-and-reach’	30
Figura 6. Local de filmagem na bancada do Estádio Aurélio Pereira	39
Figura 7. Exemplo da utilização da plataforma de registo do software LINCE.....	41
Figura 8. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações gerais sobre o adversário.....	47
Figura 9. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.....	48
Figura 10. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.....	48
Figura 11. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.....	49
Figura 12. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.....	49
Figura 13. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.....	50
Figura 14. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.....	50
Figura 15. Exemplo de diapositivo do resumo da jornada da equipa de Sub16.....	51

Introdução

O presente relatório surge no âmbito do estágio realizado no segundo ano curricular do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Este estágio decorreu no ano letivo e época desportiva 2017/2018, mais concretamente entre agosto de 2017 e junho de 2018. O estágio foi realizado na equipa de Sub16 do Sporting Clube de Portugal, havendo também uma forte interação com o Gabinete de Observação e Análise e também com o Laboratório de Otimização do Rendimento do Sporting CP.

A formação tem esse condão de modificar e melhorar os saberes do formando (Perrenaud, 1995, citado por Rosado & Mesquita, 2007) e, como em todas as profissões, um treinador de futebol que pretenda ser um profissional de excelência deverá estar em constante formação e transformação (Rosado & Mesquita, 2007). O principal objetivo por detrás da realização deste mestrado, e em particular do estágio, foi aumentar o conhecimento através dos saberes transmitidos nas diversas disciplinas ao longo do primeiro ano deste mestrado e da própria experiência obtida no estágio, que provavelmente só seria possível através deste curso, tendo em conta a dimensão da instituição de acolhimento para a realização do mesmo. Este objetivo está patente no primeiro capítulo, referente ao plano individual de estágio, e dividido por pontos, de forma a especificar o mesmo.

O estágio acaba por ter particular importância porque é na experiência que são aplicados os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo de qualquer formação, neste caso particular do mestrado. É esta aplicação que permite a consolidação das aprendizagens, tornando-as assim sustentáveis a longo prazo (Rosado & Mesquita, 2011).

Este trabalho pretende fazer uma descrição daquilo que foi o processo de estágio, quer do trabalho realizado diretamente com a equipa Sub16 do Sporting CP, como de todo o trabalho paralelo que é pedido para a obtenção do grau de mestre, nomeadamente um trabalho realizado utilizando a metodologia científica.

O relatório está dividido em cinco capítulos, nos quais são aprofundados os temas mais pertinentes do estágio. Nos capítulos I, II e III é feita uma contextualização do estágio, sendo feita uma abordagem aos objetivos e aspirações no primeiro capítulo, referente ao Plano Individual de Estágio e uma descrição das tarefas atribuídas aos treinadores estagiários. Já o segundo e terceiro capítulos pretendem fazer uma apresentação da instituição de acolhimento, descrevendo os recursos disponíveis para dar suporte ao trabalho realizado e uma apresentação

da equipa de Sub16 do Sporting CP, bem como da respetiva equipa técnica. Neste terceiro capítulo são também apresentados os objetivos desportivos para a época e o trabalho realizado pelo Laboratório de Otimização do Rendimento. O capítulo IV diz respeito à principal tarefa realizada ao longo do estágio: o trabalho de Observação e Análise. No quinto e último capítulo deste documento é apresentado um estudo dos cantos ofensivos da equipa de Sub16 ao longo do campeonato de juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL.

Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE)

Neste capítulo é pretendido identificar a instituição onde foi realizado o estágio, bem como os objetivos definidos para o mesmo. Este estágio decorreu entre agosto de 2017 e junho de 2018, englobando o período pré-competitivo, entre agosto e outubro de 2017 e o período competitivo entre outubro de 2017 e junho de 2018, tendo pelo meio uma paragem no campeonato que permitiu a participação num torneio internacional. O fim do estágio coincidiu com o final do período competitivo e o início do período de transição para a época seguinte.

1.1. Instituição de acolhimento

O estágio foi realizado na Equipa Sub16 de Futebol do Sporting Clube de Portugal – Futebol SAD. Na pré-época e nos períodos de férias letivas os treinos eram realizados uma vez por dia com uma frequência semanal de quatro vezes por semana. Os treinos ocorriam durante o período da manhã, começando às 11h, aproveitando a possibilidade de desfasamento entre os treinos dos demais escalões, permitindo assim um volume elevado de treino em campo inteiro, ao contrário do que sucedeu ao longo do período competitivo. Durante o período competitivo os treinos tinham uma frequência de uma vez por dia e quatro vezes por semana, com folga na segunda-feira e sábado por serem os dias pós e pré jogo respetivamente. Estes ocorriam no horário entre as 18h15 e as 20h no campo n.º 5, com exceção do treino de quinta-feira que era realizado com o grupo dividido entre ginásio e o campo n.º 7, com dimensões para Futebol de 7.

Os jogos eram realizados ao Domingo no período da manhã, salvo raras exceções, no campo n.º 5 no caso dos jogos realizados em casa.

1.2. Objetivos gerais de formação

Com este estágio pretendi acumular o máximo de experiências diversificadas através da participação nas tarefas de diversos departamentos ligados à equipa, como foi o caso do LOR e do GOA, tal como fazer parte do processo de treino em campo. Através desta ideia de base foram definidos os seguintes objetivos:

- Aumentar o meu conhecimento sobre a modalidade, quer na vertente técnico-tática, quer no aspeto técnico do treino e do alto rendimento;

- Conhecer a realidade do Futebol Juvenil e em particular conhecer a geração de 2002, não só da minha equipa como das demais que participaram no Campeonato de Juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL e Campeonato Nacional de Juniores ‘B’;
- Ter uma participação ativa nos departamentos GOA e LOR, sendo que são duas áreas de interesse para mim, tendo em conta as minhas funções na equipa e a minha vontade em expandir o meu conhecimento na vertente fisiológica do treino de alto rendimento;
- Criar uma boa relação com os restantes membros da equipa técnica em que estive inserido e nos restantes departamentos, de forma a aumentar a minha rede de contactos neste meio que é extremamente competitivo e onde estes mesmos contactos poderão ser de extrema utilidade;
- Aplicar os conhecimentos obtidos ao longo do primeiro ano letivo do mestrado, particularmente nas minhas tarefas de Observação e Análise;
- Contribuir para o desenvolvimento dos atletas da equipa de Sub16 de forma que a carreira deles seja mais longa e bem-sucedida possível;
- Contribuir para a resolução dos objetivos propostos para a equipa de Sub16.

1.3. Objetivos específicos de formação

Os objetivos específicos delineados para o estágio dividem-se pelas duas áreas de intervenção ao longo da época: A Observação e Análise e a Planificação e Operacionalização do Processo de Treino.

- Ter autonomia para planear todo o processo de treino ao longo de uma época desportiva com a exigência de um clube de elite;
- Conseguir operacionalizar a unidade de treino, indo ao encontro dos objetivos definidos para a mesma através da instrução e feedback corretos;
- Desenvolver um modelo de Observação e Análise que permita obter com a melhor fiabilidade e eficiência todos os dados necessários para o cumprimento da função que me foi atribuída;
- Aprender a utilizar plataformas digitais de Observação e Análise para o melhor cumprimento das minhas tarefas.

1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

As estratégias delineadas foram as seguintes:

- Fazer um exercício de análise e reflexão após cada unidade de treino de forma a captar, filtrar e integrar as ações de interação do treinador principal com os restantes membros da equipa técnica e com os atletas;
- Estar presente o máximo de vezes possível no processo de planeamento das unidades de treino de forma a absorver o conhecimento e as diferentes formas de trabalhar da equipa técnica dos Sub16;
- Estar presente no máximo de atividades possível dos restantes departamentos: GOA, LOR e outras atividades pontuais.

1.5. Função do treinador estagiário

As minhas funções enquanto treinador estagiário distribuíram-se por vários departamentos diretamente ligados à equipa de Sub16, mas também com a própria academia.

Enquanto treinador, fui parte integrante do processo de treino, sendo responsável em conjunto com o meu colega estagiário pela Observação e Análise, participando também na operacionalização do treino, mas infelizmente menos presente na concessão do mesmo. Estive também ligado ao GOA através das minhas tarefas de Observação e Análise na equipa de Sub16 e também com tarefas exclusivas a esse departamento. No LOR participei ativamente nas tarefas complementares, ajudando o técnico responsável durante as sessões de ginásio e no campo. Por fim, fiz o acompanhamento de um dos autocarros de transporte de atletas que fazia o percurso ida e volta entre Oeiras – Monte Abraão – Senhor Roubado – Alcochete.

1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário

As tarefas são as seguintes:

- Acompanhamento na conceção e operacionalização das sessões de treino;

- Acompanhamento das tarefas complementares no ginásio e em campo, auxiliando o preparador físico nas sessões de treino das capacidades físicas e nas sessões de testes físicos;
- Filmagem técnica dos jogos, tarefa que foi dividida com o meu colega estagiário da AFL;
- Observação ao vivo dos jogos dos adversários;
- Análise dos dados estatísticos dos jogos com recurso ao vídeo;
- Preparação de um vídeo com o resumo da jornada (lances mais perigosos e golos);
- Preparação de clips vídeo com aspetos técnico-táticos relevantes para mostrar aos jogadores sempre que solicitado pelo treinador principal.

Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio

Tal como foi identificado no capítulo anterior, a instituição que acolheu o estágio foi o Sporting Clube de Portugal.

No final do ano letivo 2016/2017 tive oportunidade de enviar uma candidatura para o SL Benfica e para o Sporting CP através da professora Helena Costa, a quem foram pedidos alunos do mestrado para estagiar na época desportiva 2017/2018. A escolha do local de estágio acabou por ser facilitada devido ao cargo que ia ser ocupado pelo estagiário no SL Benfica não se enquadrar com aquilo que pretendia para a realização do estágio. Desta forma a instituição escolhida foi o Sporting CP, tendo sido posteriormente chamado para uma entrevista, pela qual fui selecionado para integrar o lote de estagiários para a época desportiva 2017/2018.

Neste capítulo pretendo dar a conhecer a instituição que acolheu o estágio, desde a sua vasta história e riquíssimo palmarés nas mais diversas modalidades desportivas ao local onde ocorreu propriamente o estágio: a Academia Sporting, agora denominada Academia Cristiano Ronaldo.

2.1. Enquadramento histórico

O Sporting Clube de Portugal é uma instituição centenária fundada a 8 de maio de 1906, data em que ocorreu a primeira assembleia geral na qual foi eleito o primeiro presidente do clube, Alfredo Holtreman, 1.º Visconde de Alvalade e principal mecenas da instituição. O Sporting Clube de Portugal nasceu da ideia de José Holtreman Roquette, neto do Visconde de Alvalade e que ficou conhecido na história do clube por ‘José de Alvalade’. Aquando da sua saída e de vários membros importantes do Campo Grande Football Club, quiseram fundar um novo clube exclusivamente dedicado ao desporto, ao contrário do anterior que tinha grande atividade em bailes e festas (Wiki Sporting, 2018).

O futebol não foi, no entanto, a principal modalidade do clube, que só passou a ser por motivos de popularidade da mesma, sendo o ecletismo um dos pilares do Sporting na altura da sua fundação e que ainda hoje assim se mantém (Sporting CP, 2018). Como tal, o Sporting foi fundado com mais quatro modalidades olímpicas (IOC, 2018): Ténis, Corridas e Saltos, Luta de Tração à Corda e Ginástica (Wiki Sporting, 2018).

Destinado à grandeza desde a sua fundação e marcado pelas palavras de José de Alvalade: “Queremos que o Sporting seja um grande clube, tão grande como os maiores da Europa” (Sporting CP, 2018), o Sporting foi arrecadando títulos para o seu palmarés, sendo

neste momento o clube português com maior número de títulos conquistados nas mais diversas modalidades, mais de 22 mil títulos (Sporting CP, 2018). Curiosamente, o primeiro título ganho pelo Sporting no futebol foi conquistado por uma equipa de formação, que venceu o campeonato de Lisboa da 4ª categoria na época de 1911/12 e que na altura era disputado por equipas constituídas pelos jogadores mais jovens dos clubes participantes na 1ª categoria (Wiki Sporting, 2018). Talvez fosse este um prenúncio da importância e dimensão que viria a ter o futebol de formação no Sporting.

Apesar dos campeonatos da AFL terem equipas de formação a competir nos escalões mais baixos, o futebol de formação propriamente dito começou em diversas competições organizadas pelos clubes, entre os quais o Sporting, e a competição que poderá ser considerada como a mais importante ou mediática terá sido a Taça Álvaro Gaspar, originalmente organizada pelo Grupo Sport Cruz Quebrada, que na época 1927/28 passou a ser organizada pela AFL, sendo a primeira competição oficial exclusivamente para jovens atletas (Wiki Sporting, 2018). A Taça Álvaro Gaspar foi extinta em 1935, juntamente com os campeonatos das categorias mais baixas da AFL, abrindo espaço para a criação do primeiro Campeonato Regional de Juniores na época de 1935/36, tendo sido ganha pelo Sporting, que mais tarde se juntou, na época 1938/39, ao Campeonato Nacional de Juniores que era disputado pelos campeões regionais das Associações de Futebol de Lisboa, Porto, Coimbra e Setúbal. Este campeonato foi também ganho pelo Sporting, sendo estas conquistas os primeiros títulos oficiais do futebol de formação do Sporting, seguidos de muitos outros (Wiki Sporting, 2018).

2.2. Caracterização geral

Falar em Sporting Clube de Portugal é falar em desporto num sentido global, tendo em conta o ecletismo promovido pelo clube desde o início da sua história, em 1906, e sobretudo os mais de vinte e dois mil títulos conquistados nas diversas modalidades, fazendo do Sporting CP “a maior potência desportiva nacional”, sendo apenas ultrapassados a nível europeu pelo Barcelona e Real Madrid CF (Sporting CP, 2019).

Relativamente ao futebol profissional o palmarés do Sporting CP conta com cinquenta títulos nas diversas competições nacionais e um título internacional:

- 1 UEFA Cup Winners' Cup na época 1963/64;

- 18 Campeonatos da I Divisão / I Liga nas épocas 1940/41, 1943/44, 1946/47, 1947/48, 1948/49, 1950/51, 1951/52, 1952/53, 1953/54, 1957/58, 1961/62, 1965/66, 1969/70, 1973/74, 1979/80, 1981/82, 1999/00 e 2001/02;
- 4 Campeonatos de Portugal¹ nas épocas 1922/23, 1933/34, 1935/36 e 1937/38;
- 17 Taças de Portugal nas épocas 1940/41, 1944/45, 1945/46, 1947/48, 1953/54, 1962/63, 1970/71, 1972/73, 1973/74, 1977/78, 1981/82, 1994/95, 2001/02, 2006/07, 2007/08, 2014/15 e 2018/19;
- 8 Supertaças Cândido de Oliveira nos anos 1982, 1987, 1995, 2000, 2002, 2007, 2008 e 2015;
- 2 Taças da Liga nas épocas 2017/18 e 2018/19;
- 1 Taça Império no ano 1944².

Para além do futebol profissional, que contempla a equipa B e futebol feminino, o Sporting CP conta com diversas equipas nos restantes escalões de formação, desde petizes aos Juniores Sub19. Estas equipas estão divididas em duas localizações, sendo o Polo EUL, no Campo Grande, utilizado pelos escalões de Petizes, Traquinas B Sub9, Traquinas A Sub10, Benjamins B Sub10, Benjamins A Sub11, Benjamins A Sub12, Infantis B Sub12, Infantis B Sub13 e Infantis A Sub13, e a Academia Sporting em Alcochete utilizada pelos escalões de Iniciados Sub14B, Iniciados Sub14A, Iniciados Sub15, Juvenis Sub16, Juvenis Sub17, Juniores Sub19, Equipa B/Sub23 e Equipa Principal.

Todas as equipas competem nas divisões mais elevadas dos respetivos escalões, tanto nos campeonatos nacionais como distritais, como é o caso da equipa de Juvenis Sub16.

2.3. Infraestruturas

A equipa de Juvenis Sub16 treina e joga na Academia Sporting situada na freguesia de Alcochete a cerca de 40Km das instalações da SAD no estádio José Alvalade. A Academia Sporting dispõe aos seus utilizadores as melhores condições quer para o trabalho desenvolvido, quer para o conforto e segurança de quem reside na mesma. É neste espaço que o Sporting tem todo o staff de apoio ao futebol profissional e dos respetivos escalões de formação que lá trabalham, incluindo as componentes diretiva, clínica e administrativa (Sporting CP, 2019).

¹ Prova predecessora à Taça de Portugal, substituída no final da época 1937/38 (FPF, 2019).

² Jogo disputado a 10 de Junho de 1944 entre o Campeão Nacional Sporting CP e o vencedor da Taça de Portugal SL Benfica para celebrar a inauguração do Estádio Nacional (Wiki Sporting, 2018).

A Academia Sporting não só é o local de treino das principais equipas de futebol do Sporting CP, como também alberga vários atletas de formação não residentes na zona da Grande Lisboa, garantindo a possibilidade de recrutamento de jogadores em todo o país e, em alguns casos especiais, no estrangeiro, de forma a conseguir maior competitividade nos seus plantéis.

Para a prática desportiva estão disponíveis sete campos de futebol 11, dos quais quatro são relvados, e um campo de futebol 7 coberto com relva sintética. Os campos estão numerados de 1 a 7, com exceção do campo mais recente que é utilizado essencialmente pela equipa de Juniores Sub19, que treinam num horário diferente das demais, e partilhado de forma rotativa pelas equipas de Juvenis Sub17 e Iniciados Sub15. Os campos 1, 2 e 3 estão vedados aos treinos das equipas de formação, uma vez que no campo 1, pertencente ao estádio Aurélio Pereira, apenas decorrem jogos e nos campos 2 e 3 treina a Equipa Principal. O campo 4 era essencialmente utilizado pela Equipa B, podendo também pontualmente ser utilizado pelas demais equipas, que no caso da equipa de Juvenis Sub16 serviu para preparar os jogos feitos em relvado natural. Existem também duas torres de filmagem para auxílio das tarefas de Observação e Análise, das quais se pode observar os campos 4, 6 e o novo campo relvado.

Para além dos campos a Academia Sporting dispõe também de um ginásio, para além do ginásio da ala profissional, que é utilizado para as tarefas complementares ao trabalho feito no campo.

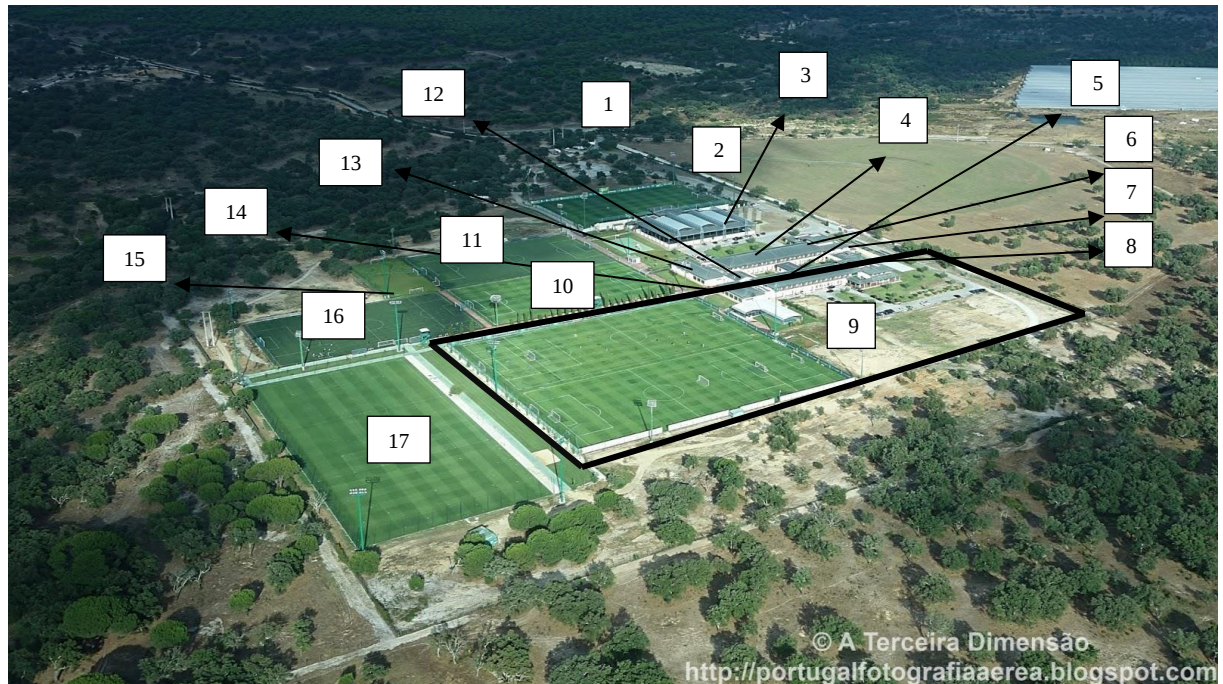


Figura 1. Imagem Aérea da Academia Sporting retirada de <http://portugalfotografiaaerea.blogspot.com>

Na figura 1 pode ser observada todo o complexo da Academia Sporting com os seguintes pontos numerados:

1. Entrada da Academia Sporting e parque de estacionamento de visitas;
2. Estádio Aurélio Pereira;
3. Campo n.º 7, coberto e de relvado sintético;
4. Balneários e rouparia das equipas de Formação;
5. Auditório e cafetaria;
6. Gabinetes técnicos do Futebol de Formação e Futebol Feminino;
7. Sala de convívio;
8. Refeitório;
9. Ala profissional e respetivos campos;
10. Campo n.º 4, relvado;
11. Campo n.º 5, sintético;
12. Gabinetes Clínicos, de Nutrição e sala de Hidroterapia;
13. Balneário da Equipa B;
14. Ginásio;

15. Zona ‘intensiva’, com piso de relva natural, utilizada para treino de GR e das capacidades físicas;
16. Campo n.º 6, sintético;
17. Novo campo relvado com espaço para outro campo de futebol 7.

2.4. Recursos materiais

O material ao dispor da equipa incluiu os equipamentos de jogo e de treino, coletes e bolas, que eram de uso exclusivo da equipa de Juvenis Sub16, o material de treino utilizado era partilhado pelas equipas de Formação e Futebol Feminino, que incluía balizas amovíveis de futebol 11 e 7 e mini balizas, marcas, cones, estacas, escadas de agilidade, barreiras, etc. Para além deste material, o LOR também utilizou coletes com emissores GPS e monitores de frequência cardíaca para a monitorização da carga de treino.

2.5. Recursos humanos

Como qualquer escola, academia ou empresa, também a Academia Sporting tem uma estrutura organizada (figura 2.) para que os seus ativos apenas tenham de focar-se no seu trabalho, garantindo assim que os resultados da sua formação serão os melhores possíveis.

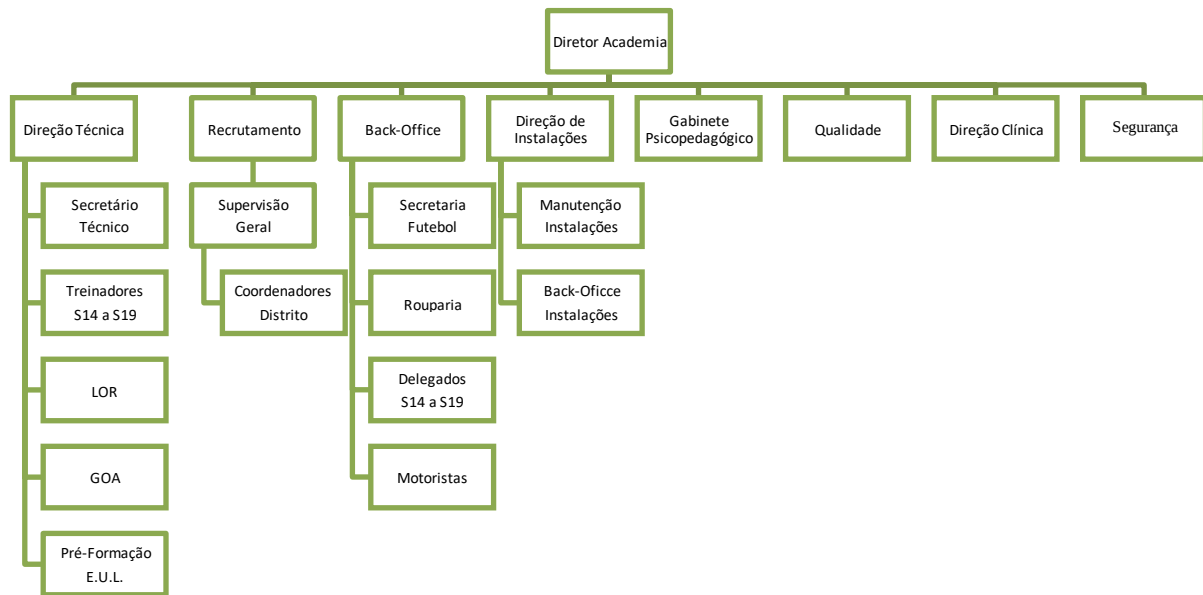


Figura 2. Organograma da Academia Sporting.

A trabalhar diretamente com os atletas da equipa de Juvenis Sub16 estão todos os departamentos da Direção Técnica, com destaque para a equipa técnica que era composta por treinador principal, treinador-adjunto, treinador de GR, preparador físico e dois estagiários que integraram não só no treino no campo juntamente com os restantes treinadores como também nas tarefas do LOR e do GOA. Para além da participação ativa no processo de treino estão também em contacto direto com os atletas os departamentos de BackOffice, Gabinete Psicopedagógico e Departamento Clínico.

Capítulo III – Caracterização da Equipa e Contexto Competitivo

Uma vez tendo sido selecionado para estagiar no Sporting CP, fui posteriormente integrado na equipa técnica dos Sub16, que se encontravam nesse momento no primeiro torneio da pré-época em Jeju, na Coreia do Sul, tendo o início do meu estágio sido marcado para a primeira semana de trabalho após o torneio, no dia 22 de agosto de 2017, no quarto microciclo da pré-época.

Neste capítulo é apresentada a equipa de Sub16 do Sporting CP na época 2017/2018 e a respetiva equipa técnica, bem como os objetivos da equipa. É também feita uma breve descrição dos trabalhos de avaliação realizados pelo LOR, que contaram com a participação dos estagiários da equipa técnica.

Por fim é feita uma descrição do campeonato que a equipa disputou ao longo da época desportiva e que terminou como vencedora, finalizando a época da melhor forma possível.

3.1. Equipa técnica

A equipa técnica dos Juvenis Sub16 foi formada no início da época desportiva por treinadores com alguns anos de experiência nos diversos escalões da formação do Sporting CP, sendo constituída por quatro elementos e à qual juntaram-se posteriormente dois estagiários. Cada elemento da equipa técnica tinha as suas funções específicas, cabendo ao treinador principal harmonizar as diferentes áreas de trabalho de forma a obter o melhor resultado possível. Esta equipa era constituída por:

- Treinador Principal – Líder e responsável por todo o processo de treino da equipa de Juvenis Sub16 desde o planeamento à operacionalização do mesmo, sendo o membro da equipa técnica com mais experiência e mais graduado nos níveis UEFA, sendo portador da licença UEFA A;
- Treinador-Adjunto – Responsável pela organização e registo do processo de treino e conceção e operacionalização do treino dos esquemas táticos;
- Treinador de GR – Responsável pela conceção e operacionalização do treino específico de GR;
- Preparador Físico – Elemento do LOR destacado para trabalhar com a equipa de Juvenis Sub16, responsável por todo o treino das capacidades físicas e da avaliação das mesmas;
- Treinador Estagiário do Mestrado em Futebol da FEDF;

- Treinador Estagiário do Curso UEFA C da AFL.

3.2. Equipa de juvenis (Sub16)

O plantel era constituído por vinte e nove jogadores (tabela 1.) e quase na totalidade por jovens provenientes do escalão de Iniciados Sub15 do Sporting Clube de Portugal, com exceção de três jogadores. Destes vinte e seis jogadores, a maioria já tinha sido treinada pelos elementos da equipa técnica em épocas desportivas anteriores. Este é um grupo muito competitivo que conta com vários jogadores que ao longo da época passada foram diversas vezes convocados para eventos da Seleção Nacional.

Até ao final da época não foi inscrito mais nenhum jogador, mas foram dispensados três jogadores, sendo um deles por motivos extradesportivos.

Tabela 1. Síntese do plantel.

Posição	Jogador	Data de Nascimento	Pé Dominante	Escalão em que entrou no clube	Clube Anterior	Internacionalizações na época anterior
GR	GR1	30/01/2002	Direito	Sub14	F.C. Barreirense	3
GR	GR2	29/01/2002	Direito	Sub16 ³	F.C. Barreirense	0
GR	GR3	10/01/2002	Direito	Sub15	J.S. Campinense	0
GR	GR4	03/03/2002	Direito	Sub13	M.F.C. Rosarense	0
Lat D	Lat D1	07/05/2002	Direito	Sub13	G.D. Fabril do Barreiro	3
Lat D	Lat D2	14/03/2002	Direito	Sub9	N/A	0
Lat D	Lat D3	24/07/2002	Direito	Sub14	A.C. Arrentela	0
DC D	DC D1	28/06/2002	Direito	Sub9	N/A	0
DC D	DC D2	02/03/2002	Direito	Sub10	G.D. Fabril do Barreiro	3
DC D	DC D3	14/04/2002	Direito	Sub16	G.D. Pescadores Costa da Caparica	0
DC E	DC E1	06/03/2002	Direito	Sub13	G.D. Estoril Praia	0
DC E	DC E2	26/03/2002	Esquerdo	Sub11	Almada A.C.	1
Lat E	Lat E1	18/03/2002	Esquerdo	Sub9	N/A	3
Lat E	Lat E2	19/06/2002	Esquerdo	Sub12	N/A	0
Lat E	Lat E3	13/04/2002	Esquerdo	Sub15	S.G. Sacavenense	1
MDf	MDf1	07/10/2002	Direito	Sub13	S.F. Damaiense	3
MI	MI1	11/02/2002	Direito	Sub13	G.D. Resende	3
MI	MI2	28/06/2002	Direito	Sub14	Rio Ave F.C.	0
MI	MI3	14/03/2002	Direito	Sub13	G.D. Sacavenense	0
MI	MI4	18/02/2002	Direito	Sub9	N/A	1
MI	MI5	30/05/2002	Direito	Sub7	N/A	0
Ext	Ext1	16/04/2002	Esquerdo	Sub11 ⁴	C.F. “Os Belenenses”	3
Ext	Ext2	25/01/2002	Direito	Sub13	U.R.D. Tires	0
Av	Av1	18/02/2002	Direito	Sub13	Leão Altivo A.	1
Av	Av2	16/10/2002	Direito	Sub9	N/A	0
Av	Av3	16/06/2002	Direito	Sub13	G.D. Estoril Praia	0
Av	Av4	08/12/2002	Direito	Sub13	U.D.R. Santa Maria	0
Av	Av5	12/03/2002	Esquerdo	Sub15	Vitória F.C.	0
Av	Av6	12/09/2002	Esquerdo	Sub16	S.F. Damaiense	0

3.3. Objetivos específicos para a equipa

- Vencer o Campeonato de Juvenis da Divisão de Honra da AFL;
- Manter ou aumentar o número de jogadores convocados para a Seleção Nacional.

³ Esteve antes no Sporting CP nos escalões Sub12, Sub13 e Sub14

⁴ Esteve antes no Sporting CP no escalão Sub9

3.4. Avaliação inicial e avaliação intermédia

No decorrer da época desportiva ocorreram dois momentos de avaliação física e antropométrica por parte do LOR e outros dois momentos de avaliação nutricional com mediações antropométricas relevantes para esse departamento, tais como peso, composição corporal, calculada em balança de bio impedância, e medição de pregas adiposas. As avaliações ocorreram em alturas distintas da época, tendo as avaliações do LOR ocorrido em setembro, ao longo dos microciclos 4 e 6, no caso das avaliações iniciais e no microciclo 31, em março, no caso das avaliações intermédias. As avaliações de nutrição ocorreram a meio da época, no microciclo 24 em janeiro, e no final da época, no microciclo 44 em maio, já com o campeonato terminado.

As avaliações feitas pelo LOR consistiram numa bateria de testes para medir a resistência, velocidade, agilidade, força e flexibilidade. Estes testes foram realizados no campo n.º 7 e no ginásio.

3.4.1. Velocidade

Para avaliar a velocidade foram tirados os tempos que os atletas demoravam num percurso retilíneo de 30 metros. Os tempos foram retirados aos 10 metros e aos 30 metros recorrendo a um equipamento de células fotoelétricas que estava colocado no início do percurso, aos 10 metros e aos 30 metros de forma a medir com precisão o tempo decorrido entre o início do percurso marcado pela primeira baliza de células fotoelétricas e as outras balizas nas respetivas distâncias (figura 3.).

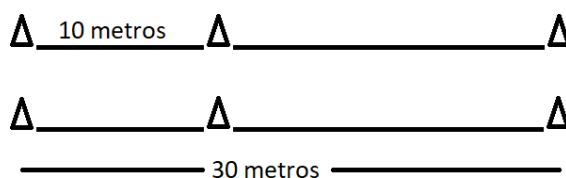


Figura 3. Esquema do Teste de Sprint a 10 e a 30 metros.

3.4.2. Agilidade

O teste utilizado para medir a agilidade dos atletas foi a corrida em ‘L’. Neste teste é medido o tempo decorrido num percurso com várias mudanças de direção com o objetivo de perceber a velocidade a que os atletas conseguem mudar de direção. Este teste consiste num percurso com três mudanças de direção em pontos específicos que têm uma distância de 5 metros entre si. Este teste foi desenvolvido para a modalidade de Rugby (Webb & Lander, 1983) mas é utilizado pelo LOR para o mesmo efeito. Mais uma vez recorreu-se à utilização de uma baliza com painéis fotoelétricos para tirar com precisão o tempo de partida e chegada (figura 4.).

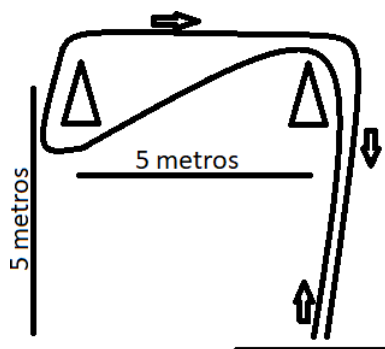


Figura 4. Teste ‘L’.

3.4.3. Resistência

A resistência dos atletas foi medida através do ‘Yo-Yo Intermittent Recovery Test’ (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008). Este teste avalia a capacidade dos atletas em fazer esforços de intensidade elevada de forma repetida e a sua capacidade de recuperação. O teste consiste em percorrer uma distância de 20 metros ida e volta, fazendo um total de 40m por repetição, a uma velocidade de 10-13 Km.h⁻¹ nas primeiras quatro repetições, 13.5-14 Km.h⁻¹ nas sete repetições seguintes e, a partir daí é feito um incremento de 0.5 Km.h⁻¹ a cada oito repetições. No início/final do percurso existe um espaço com 5 m para o atleta fazer uma pausa ativa, em ‘jogging’, tendo uma duração de 10 segundos. A duração de cada repetição é controlada por um sinal sonoro que deverá coincidir com o início e final de cada percurso de 20 metros e caso

o atleta não chegue a tempo de coincidir com o sinal sonoro ser-lhe-á atribuída uma falta, sendo permitidas 2 faltas durante o teste. O teste termina quando o atleta comete a terceira falta, ou seja, atingiu um estado de fadiga que não lhe permite completar o percurso à velocidade estabelecida.

3.4.4. Flexibilidade

As lesões nos músculos posteriores da coxa estão as entre as lesões não traumáticas mais comuns nesta modalidade (Al Attar, Soomro, Sinclair, Pappas, & Sanders, 2017; Engebretsen, Myklebust, Holme, Engebretsen, & Bahr, 2010; Small, McNaughton, Lohkamp, & Lovell, 2009; Volpi, Melegati, Tornese, & Bandi, 2004) e uma possível causa para as mesmas é a baixa flexibilidade na articulação coxofemoral no movimento de flexão devido a encurtamento da musculatura posterior da coxa. O teste utilizado pelo LOR para aferir o grau de flexibilidade na extensão da coxofemoral é o ‘sit-and-reach’ (Gabbe, Bennell, Wajswelner, & Finch, 2004). Como demonstrado na figura 5., este teste é efetuado na posição sentada com as pernas em extensão e os pés encostados a um aparelho que permite medir a distância percorrida pelas mãos na direção dos pés, sendo o ponto inicial medido na ponta dos dedos médios, com as mãos sobrepostas e braços em extensão, com o tronco numa posição neutra.

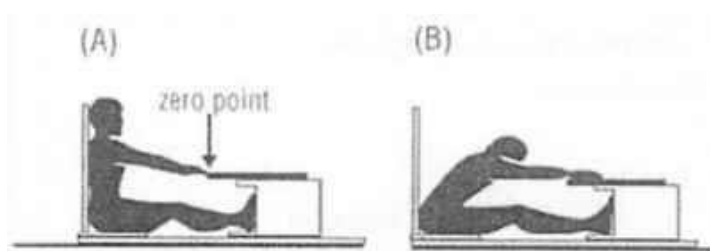


Figura 5. Teste ‘sit-and-reach’.

Apesar de os estagiários participarem na condução dos testes, os resultados dos mesmos ficaram na posse do LOR e do departamento de nutrição.

3.5. Campeonato de juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL

Ao contrário do que sucede no campeonato de Seniores e Juniores ‘A’, o campeonato de juniores ‘B’ conta com a presença de várias equipas ‘B’ de clubes que participam no campeonato nacional. Com a presença destas equipas o nível competitivo deste campeonato torna-se bastante elevado, comparando com os escalões etários superiores do mesmo campeonato, nos quais não participam equipas ‘B’ dos principais clubes participantes nos campeonatos nacionais. Outra causa que contribui para a dificuldade acrescida deste campeonato é o facto de todas as equipas que não estão inscritas como equipa ‘B’ competirem com equipas Sub17, que por norma estão num patamar maturacional superior às equipas Sub16. Esta experiência torna-se importante para preparar os atletas para o ano seguinte, em que vão competir contra equipas Sub17 no Campeonato Nacional de juniores ‘B’.

O Campeonato de juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL começou no dia 8 de outubro e terminou no dia 27 de maio. Este tem uma particularidade em relação ao campeonato nacional, que é a ausência de interrupções no calendário de jogos, excluindo a interrupção de Natal em que o campeonato é interrompido dois fins de semana e as interrupções de Carnaval e Páscoa em que o campeonato é interrompido um fim de semana em cada.

A participar no campeonato estão dezasseis equipas, das quais sete competem como equipa ‘B’. As equipas foram as seguintes:

- Associação Desportiva do Carregado
- Associação Desportiva e Cultural da Encarnação e Olivais
- Associação Desportiva Oeiras – B
- Casa Pia Atlético Clube
- Centro Cultura e Desporto Olivais Sul
- Clube Futebol Benfica
- Clube de Futebol «Os Belenenses» – B
- Futebol Clube de Alverca
- Grupo Desportivo Estoril Praia – B
- Real Sport Clube – B
- Sociedade União 1.º Dezembro
- Sport Grupo Sacavenense – B
- Sport Lisboa e Benfica – B

- Sporting Clube de Linda-a-Velha
- Sporting Clube de Portugal – B
- União Recreativa e Desportiva de Tires

O sorteio do calendário competitivo ditou que os jogos de maior exigência para a nossa equipa fossem disputados no final da primeira e segunda volta, com a particularidade de haver três deslocações de elevado grau de dificuldade nas últimas quatro jornadas, a começar por uma deslocação ao Caixa Futebol Campus para defrontar o Sport Lisboa e Benfica na 27ª jornada, uma deslocação a Alverca na 28ª jornada, em campo ‘pelado’, único no campeonato, sendo um fator que dificultou bastante a prestação dos atletas que não estão habituados ao campo, e por fim uma deslocação ao Restelo, na última jornada, para defrontar O Futebol Clube ‘Os Belenenses’, que até esse jogo não tinha sofrido qualquer golo nos jogos disputados em casa.

Capítulo IV – Modelo de Observação e Análise de Jogo

Durante o estágio, a minha principal função foi a de Observação e Análise para a equipa de Sub16. Desta forma, optei por dedicar um capítulo deste relatório a esse processo de recolha e utilização de informação do jogo. Aqui é aprofundado o tema de Observação e Análise e também explicada a forma como esse trabalho foi desenvolvido ao longo da época desportiva, desde a recolha dos dados à forma como eles foram tratados e divulgados aos restantes membros da equipa técnica e atletas.

4.1. Enquadramento teórico

No futebol de alta competição existe cada vez mais uma grande preocupação com o estudo da performance desportiva, uma vez que a equipa que demonstra um melhor desempenho poderá estar mais próxima de atingir o objetivo do jogo. No caso dos desportos coletivos, e o futebol não será exceção, a performance não pode ser avaliada de forma óbvia como em alguns desportos individuais, em que a mesma é apenas medida com base no resultado: a distância percorrida por um projétil; tempo decorrido para atingir determinada distância em deslocamento; altura que um atleta consegue saltar, entre outros exemplos (Carling, Williams, & Reilly, 2005). A performance nos jogos desportivos coletivos pode não estar diretamente relacionada com o resultado de um jogo, podendo não ser a equipa que demonstrou maior qualidade de jogo a equipa vencedora (Carling, Williams, & Reilly, 2005). Surge assim a necessidade de avaliar a performance ao longo do jogo, de forma a estudar os comportamentos individuais e coletivos durante as diferentes fases do jogo (Hughes & Franks, 1997, citado por Garganta, 2008).

4.1.1. Evolução no tempo e panorama atual

Segundo Hughes e Franks (1997, citado por Garganta, 2001), a informação obtida através da Observação e Análise de Jogo é fundamental para o desenvolvimento dos atletas e das equipas, proporcionando melhorias significativas no processo ensino-aprendizagem e que se refletem em maior eficácia nas ações da equipa em jogo. Esta constante necessidade de melhoria e procura por informação relevante deu aso ao desenvolvimento dos processos de Observação e Análise de Jogo.

Os primeiros trabalhos científicos efetuados com recurso à Observação e Análise de Jogo foram realizados por cientistas norte americanos e aplicados noutras modalidades, que não o futebol e que eram mais populares no país onde foram efetuados. Estes estudos tinham como principal objetivo a caracterização da carga física que o jogo tem sobre os atletas, mais concretamente em relação às distâncias percorridas pelos mesmos durante os jogos. Mais tarde foram surgindo outros estudos aplicados no futebol, desta vez feitos por cientistas ingleses, cujo objetivo deixou de ser a análise do ponto de vista meramente fisiológico, passando a haver uma maior preocupação com os aspetos técnico-táticos do jogo, mais concretamente com comportamentos individuais dos jogadores. Desta feita o propósito dos estudos era identificar relativamente ao tipo e frequência das ações de cada jogador individualmente (Garganta, 2001). Apesar da frequência e importância que as ações individuais têm no decorrer de um jogo de futebol, a análise das mesmas perde pertinência quando isolada do contexto de jogo. Tendo em conta que o futebol é um jogo coletivo com oposição, fica patente a importância que têm os comportamentos da equipa, e não apenas os de cada jogador. Percebendo esta importância dos comportamentos coletivos, surge a necessidade de uma análise mais macroscópica do jogo, associando as componentes técnico-táticas individuais à dimensão tática do jogo (Grehaigue & Godbout, 1995; Maças, 2013).

Com o reconhecimento da importância da conjugação entre as dimensões técnica e tática torna-se praticamente impossível dissociar estas duas dimensões, uma vez que em contexto de jogo, uma ação não ocorre de forma isolada, mas sim em resposta às necessidades do contexto, devido à natureza quase caótica de um jogo com cooperação e oposição.

Desde as equipas que disputam os mais importantes troféus a nível mundial até ao Campeonato Distrital de Juniores ‘B’ da AFL, cada vez mais são as equipas técnicas que utilizam a Observação e Análise de Jogo para aumentar o rendimento dos seus atletas e assim obter melhores resultados desportivos. Este incremento na utilização e respetiva valorização da ferramenta não só é visível através do aumento do número de trabalhos científicos feitos no âmbito da Observação e Análise de Jogo ou com recurso a estas ferramentas (Garganta, 2001; Gréhaigue, Bouthier, & David, 1997), mas também no campo, onde foi possível verificar que muitas das equipas adversárias do Sporting, na Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juniores ‘B’ da AFL, tinham um elemento da equipa técnica a fazer a gravação do jogo.

4.1.2. Principais vantagens da Observação e Análise de Jogo

Como já foi descrito anteriormente, a Observação e Análise de Jogo pode ser usada para tirar informações de natureza física e técnico-tática, quer através de comportamentos individuais, quer de comportamentos grupais, podendo estes últimos ser referentes a grupos dentro da própria equipa ou eventualmente à equipa toda. De uma forma generalizada, a Observação e Análise de Jogo tem como finalidade fazer uma análise dos pontos fortes, que poderão ser ainda incrementados e assim servir de base para o aumento da performance, e também dos pontos fracos, que terão de ser trabalhados para suprir lacunas da equipa. O mesmo poderá ser feito numa análise a um adversário com o intuito de perceber as suas fraquezas, criando oportunidades para a equipa explorar e também perceber que ameaças é que os pontos fortes do adversário representam para a equipa (Carling et al., 2005). A esta análise dá-se o nome de análise ‘SWOT’, que é sigla para ‘strengths’, ‘weaknesses’, ‘opportunities’ e ‘threats’.

Ao analisar os comportamentos da equipa ao longo de um ou mais jogos, será possível descobrir padrões nos seus movimentos e decisões (Garganta, 2008), padrões estes que poderão ser representativos do modelo de jogo da equipa (Carling et al., 2005). Efetuando a análise dos padrões apresentados em contexto competitivo são fornecidos dados de extrema utilidade para a organização e conceção do treino (Mejías Del Castillo et al., 2014).

Como em qualquer equipa, o treinador tem um modelo de jogo idealizado para a mesma e que é ensinado através do treino. Esse modelo de jogo pode ser operacionalizado pela equipa de forma diferente da qual o treinador pretende, sendo uma das formas de perceber a congruência entre o modelo de jogo pretendido e o modelo de jogo apresentado pela equipa em contexto competitivo através da Observação e Análise de Jogo (Garganta, 2001). Desta forma permitirá também ao treinador aferir quais os aspetos a trabalhar para aproximar o jogo praticado pela sua equipa ao modelo que pretende implementar, com o intuito de obter o melhor desempenho possível (Sarmiento et al., 2013).

Em suma, as informações recolhidas com recurso à Observação e Análise de Jogo permitem ajustar o modelo de jogo às especificidades da equipa, identificar fatores correlacionados com o sucesso da mesma, ajustar o modelo de treino e comparar os diversos momentos da equipa, sendo possível perceber se há ou não evolução dos comportamentos coletivos e individuais na direção desejada (Garganta, 2001). Estas informações permitem ao treinador tomar decisões informadas nos diversos momentos, quer em competição, quer em treino e também na conceção do treino (Carling et al., 2005).

4.1.3. O que observar e como?

Durante o jogo há uma série de ocorrências nas quais se deve basear a intervenção do treinador durante o mesmo, ou a posteriori nos momentos de conceção e operacionalização do treino. No entanto, a informação recolhida ‘in loco’ pelos treinadores é tendencialmente subjetiva e, como tal, não deveria servir de base para as suas tomadas de decisão. Esta informação é limitada àquilo que o treinador consegue observar e, sobretudo, reter após a ocorrência. Esta informação fica sujeita a alterações de parcialidade e outras limitações, como a distância espacial entre as ocorrências do jogo e a área técnica onde se encontra o treinador, a concomitância entre diversas ocorrências e a própria memória dos acontecimentos no final de um jogo (Garganta, 2001; Maslovat & Franks, 2008).

Sendo o principal intuito da Observação e Análise de Jogo o fornecimento de informação ao treinador, que posteriormente será transferida aos jogadores sob a forma de ‘feedback’ acerca das suas ações, é vital que esta informação seja objetiva, imparcial e o mais perceptível possível (Maslovat & Franks, 2008). Para isto, é necessário construir um sistema de avaliação que será baseado no modelo de Observação e Análise de Jogo.

Tendo como objetivo a análise dos pontos fortes e fracos, da própria equipa e adversário, para o aumento do rendimento desportivo, estes podem ser observados nas diversas dimensões do jogo: técnica; comportamental; física; e tática (Carling et al., 2005).

Antes de proceder à observação de um jogo é preciso definir quais são as informações que se pretendem obter com a mesma e qual o objetivo para empregar essas mesmas informações. É importante perceber que nem toda a informação que se pode tirar de uma observação será útil e pode eventualmente tornar a análise do jogo confusa (Carling et al., 2005; Garganta, 2001), pelo que para recolhê-la de forma útil e sistematizada é preciso definir um sistema de recolha de dados, sendo a análise ‘notacional’ a metodologia mais comum e aceite pelas equipas, uma vez que não necessita de grandes recursos adicionais ao próprio observador (Carling, Williams, & Reilly, 2005; Hughes, 2003; Hughes & Franks, 2004).

4.2. Etapas da observação e análise de jogo

Como já foi mencionado no primeiro capítulo, na secção referente às tarefas inerentes à função do treinador estagiário, o processo de Observação e Análise de Jogo foi uma tarefa

dividida com um colega estagiário do curso UEFA ‘C’ da AFL. As tarefas de observação e análise dividiam-se entre a análise da própria equipa, sendo esta tarefa subdividida entre análise dos momentos de jogo e análise ‘notacional’ de ATB e ET, e análise do adversário. Uma vez que os jogos ocorriam na sua maioria em simultâneo, um dos estagiários iria acompanhar a equipa de Sub16 do Sporting, fazendo a respetiva filmagem técnica, e o outro iria fazer a observação ao vivo do adversário. Por uma questão de logística e requisitos do estágio da AFL, a distribuição das tarefas acabou por não ser igual, ficando eu maioritariamente responsável pela observação dos adversários e a fazer a análise ‘notacional’ de ATB e ET da equipa de Sub16 do Sporting com recurso à gravação em vídeo do jogo.

4.2.1. Observação e análise dos jogos da equipa de Sub16

Nos jogos da equipa do Sporting o processo de observação começava assim que terminasse a apresentação de abordagem ao jogo, com um relatório do adversário, criado com base na observação e análise do jogo da equipa em questão na jornada anterior, análise esta que será explorada no próximo ponto deste capítulo.

Antes do início do jogo era preparada a gravação do mesmo, sendo necessário preparar a câmara, verificando a bateria e capacidade do cartão de memória da mesma, e o tripé, garantindo estabilidade e o nivelamento necessários para a melhor qualidade possível da filmagem. Nos jogos realizados em casa, o local da filmagem começou por ser no topo da pequena bancada de três filas situada junto à linha lateral do lado nascente, sendo também centrado com a linha de meio-campo de forma a garantir uma filmagem uniforme de cada lado do campo, uma vez que o campo n.º 5, onde foram realizados os jogos em casa, era o único que não dispunha de uma torre de filmagem. Rapidamente percebeu-se que o plano no qual estava a ser realizada a filmagem técnica não tinha altura suficiente para que os acontecimentos no lado mais próximo à linha lateral contrária fossem facilmente observados e as filmagens passaram a ser realizadas no topo da bancada do Estádio Aurélio Pereira (figura 6.), ganhando assim a altura necessária para melhorar a perceção das movimentações dos jogadores, mas sacrificando a proximidade ao campo que o outro local de filmagem conferia.

Nos jogos fora de casa o local de filmagem era definido assim que a comitiva chegava ao local do jogo, sempre com a autorização dos responsáveis da equipa anfitriã e, se possível, num local já definido para o efeito. Caso não existisse nenhum local definido pela equipa

anfitriã para a filmagem técnica dos jogos, os critérios de escolha do local eram os mesmos dos jogos em casa, ou seja, o local mais alto e central possível para poder filmar ambas as metades do campo da mesma forma e com a maior qualidade possível. Eram também tidas em conta as questões relacionadas com a luminosidade, escolhendo sempre que possível a bancada nascente para evitar filmagens em contraluz, o que reduziria drasticamente a qualidade da filmagem, uma vez que os jogos eram sempre realizados no período da manhã.



Figura 6. Local de filmagem na bancada do Estádio Aurélio Pereira.

A filmagem do jogo era feita com um ângulo aberto para que na imagem pudesse aparecer não só o centro de jogo, mas toda a equipa do Sporting para poderem ser também analisados os comportamentos da equipa fora do centro de jogo. O zoom era somente usado em situações de finalização e ET para tornar mais fácil a análise do vídeo nesses momentos do jogo.

Nos jogos do Sporting não era feita uma análise ao vivo, sendo esta apenas feita após o jogo com recurso ao vídeo obtido da filmagem técnica do mesmo. Para fazer a análise do jogo, era necessário descarregar o vídeo para o computador, no formato ‘MP4’ por uma questão de tamanho do ficheiro e compatibilidade com outros programas, e o ficheiro era então aberto com o software de análise de jogo, no qual estava gravada a grelha de observação do jogo.

Tal como referido por Garganta (2001, 2008) a análise dos jogos foi feita com o objetivo de detetar padrões nos comportamentos coletivos para compará-los ao modelo de jogo pretendido e aferir a congruência entre ambos. Para tirar conclusões acerca dos comportamentos da equipa era também tido em conta o contexto do jogo, que era afetado por diversas variáveis que poderiam aumentar ou diminuir o nível de dificuldade do jogo, tais como o adversário, o local do jogo, as condições climáticas, a classificação da equipa e dos principais rivais, entre outras variáveis. Esta informação era posteriormente compilada e organizada para depois ser apresentada ao treinador principal e em alguns casos à própria equipa, sob a forma de apresentações de diapositivos e vídeos com uma seleção de lances pertinentes para o efeito desejado.

4.2.2. Observação e análise dos jogos das equipas adversárias

O processo de Observação e Análise dos jogos das equipas adversárias foi bastante distinto dos jogos do Sporting. Devido ao sorteio do campeonato, todas as equipas adversárias do Sporting jogaram na jornada anterior contra a equipa de Sub16 do Real Sport Clube, exceto na primeira jornada e situações pontuais de acerto de calendário desportivo. Assim, a Observação e Análise dos jogos das equipas adversárias era feita por norma nos jogos do Real Sport Clube B. Por não ter o material de filmagem à disposição, uma vez que estaria a ser utilizado nos jogos do Sporting, os jogos não eram filmados, com exceção dos ET que eram filmados com recurso à câmara de filmar do telemóvel. Nestes jogos a análise era feita durante o jogo com recurso a uma grelha de observação específica para a Observação e Análise dos jogos dos adversários e posteriormente os ET eram encaminhados para o treinador-adjunto que fazia a sua análise para posteriormente preparar os ET específicos para defrontar o adversário analisado.

As informações recolhidas através da Observação e Análise dos jogos das equipas adversárias eram também compiladas e organizadas para serem apresentadas ao treinador principal no início do microciclo. Era feita também uma apresentação com diapositivos para ser mostrada aos jogadores no dia do jogo com as informações mais pertinentes para a abordagem ao mesmo.

4.3. Programas utilizados para a observação, análise e apresentação dos dados

4.3.1. Observação e análise de jogo

O software utilizado para a realização da minha tarefa de análise ‘notacional’ dos ATB e ET foi o LINCE (Gabin, Camerino, Anguera, & Castañer, 2012), que permite a visualização do vídeo do jogo na mesma janela que a grelha de observação e permite marcar as ocorrências definidas pela grelha durante a visualização do vídeo (figura 7.). Os registos podem ter um início e um fim definido, como por exemplo uma ação que era marcada no início e no final da mesma, ou podem ter um início e serem concomitantes ao resto do jogo, como o resultado, que uma vez inserido um golo já não será subtraído, uma expulsão, local do jogo, ou o adversário. Uma das ferramentas mais úteis deste software era o controlo da velocidade do vídeo, permitindo perceber melhor algumas situações através da redução da velocidade e ao mesmo tempo permitindo reduzir o tempo despendido com a visualização de períodos ‘mortos’ do jogo através do aumento da velocidade do vídeo.

Outra grande vantagem deste software é o facto de poder ser validado o modelo de observação quanto à fiabilidade inter-observadores através do coeficiente kappa (Cohen, 1960) e a possibilidade de exportar todos os registos da grelha de observação para uma folha de Excel, facilitando imenso o trabalho de organização dos dados recolhidos em cada observação.



Figura 7. Exemplo da utilização da plataforma de registo do software LINCE.

Esta ferramenta foi-me inicialmente apresentada na disciplina de Observação e Análise de Treino e Competição e foi-me acompanhando desde aí em todas as minhas tarefas de análise ‘notacional’ do jogo.

4.3.2. Edição de vídeo

Após seleccionadas as secções do vídeo para apresentar, tanto no compacto do resumo da jornada do GOA, como para apresentações aos jogadores, os cortes e edições do vídeo eram feitos no programa Filmora 8.3.0 da Wondershare. Apesar de existir uma versão ‘open source’, que permitia a utilização das ferramentas necessárias à criação dos vídeos, a mesma não permitia a criação de vídeos sem uma ‘marca d’água’, tendo o GOA disponibilizado uma conta do software para a criação dos vídeos. Este programa permitia o corte das secções do vídeo desejadas e a posterior compilação dessas secções num vídeo único que era editado com as animações e legendas fornecidas pelo GOA para que existisse uniformidade nas apresentações de vídeo entre as diversas equipas técnicas.

4.3.3. Trabalho gráfico

Para as apresentações ao treinador e aos jogadores era feito um trabalho gráfico sobre alguns ‘frames’ ilustrativos da informação que se queria passar. Para seleccionar e extrair os ‘frames’ foi utilizada a aplicação Fotografias Microsoft que permite separar todos os ‘frames’ do vídeo e extrair o desejado para ser posteriormente trabalhado. Para o trabalho gráfico foi utilizado o Microsoft PowerPoint do Office 365 que permitia fazer todo o trabalho gráfico sobre os ‘frames’ seleccionados e ao mesmo tempo incluí-los nos diapositivos das apresentações feitas aos jogadores.

4.4. Grelhas de observação

O processo de observação esteve dividido entre observação da própria equipa e observação do adversário da jornada seguinte. Como já tinha sido referido no segundo e terceiro

ponto deste capítulo, a observação da própria equipa era feita após o jogo com recurso ao vídeo e ao software LINCE onde eram inseridas as grelhas de observação para o registo ser feito diretamente no software em simultâneo com o vídeo, ficando esse registo automaticamente associado ao tempo do vídeo e aos ‘frames’ em que ocorre a ação registada. Foram criadas no LINCE duas grelhas de observação, uma para o registo das informações gerais do jogo, ATB e outras ocorrências relevantes e outra grelha para o registo dos ET, para esta última eram considerados os cantos ofensivos e defensivos e os livres ofensivos e defensivos no último terço do campo.

Para a observação do adversário da jornada seguinte era utilizada uma grelha que era impressa e preenchida à mão durante a observação ao vivo dos jogos em questão. Nesta grelha pretendia-se registar informações gerais sobre o jogo e o modelo de jogo apresentado nos diversos momentos do jogo, excluindo os ET, que eram filmados para posterior análise do treinador-adjunto. Esta grelha tinha como objetivos não só encontrar padrões que pudessem ser representativos do modelo de jogo apresentado pelas equipas, mas também para fazer uma análise SWOT para definir quais as principais debilidades que a equipa do Sporting poderia explorar e quais os potenciais perigos que o adversário iria criar ao Sporting.

Tabela 2. Informação base retirada com a grelha de ATB.

Informação Base	
Informação Geral do Jogo	• Jornada • Adversário e sua Classificação • Local do jogo: casa ou fora • Data do jogo
Informação da Equipa	• Jogadores Convocados
Informação do Decorrer do Jogo	• Golos Marcados e Sofridos • Cartões Vermelhos da Própria Equipa e do Adversário

Tabela 3. Informação quantitativa de ATB retirada com a grelha de ATB.

Informação Quantitativa	
ATB	• Número de Passes, zona e tempo de jogo • Número de Passes Verticais, zona e tempo de jogo • Número de Cruzamentos, zona, direção da bola, desfecho e tempo de jogo • Número de Finalizações, zona, tipo, desfecho e tempo de jogo
Outras Informações	• Perdas de Posse de Bola, zona e tempo de jogo • Recuperações de Posse de Bola, zona e tempo de jogo • Recuperações de Posse de Bola em menos de 5 segundos, zona e tempo de jogo

Tabela 4. Informação quantitativa retirada com a grelha de ET.

Informação Quantitativa de ET	
Cantos	• Tempo de jogo decorrido • Resultado • Lado do canto • Lateralidade do executante • Tipo de canto: curto ou longo • Direção da bola • Ocorrência de finalização • Desfecho
Livres	• Tempo de jogo decorrido • Resultado • Zona do livre • Lateralidade do executante • Tipo de livre: curto ou longo • Direção da bola • Ocorrência de finalização • Desfecho

A informação recolhida nos dois tipos de análise é a que se encontra descrita na tabela 2., tabela 3. e tabela 4. No caso de ocorrências mais subjetivas foram criados critérios que tornassem mais fácil a categorização de cada uma (tabela 5. e tabela 6.).

Tabela 5. Critérios de desambiguação para a grelha de ATB.

Critérios de Desambiguação	
Zonas do campo	• Campo dividido em 6 sectores iguais • Campo dividido em 5 corredores iguais • Caso a ocorrência fosse registada numa fronteira entre zonas, era sempre considerada a zona mais próxima da baliza
Passe vertical	• Era considerado um passe vertical quando a bola passava por três ou mais sectores, por exemplo, um passe do sector 2 para o 4 • Não eram excluídos deste critério os passes entre GR e DC

Tabela 6. Critérios de desambiguação para a grelha de ET.

Critérios de Desambiguação	
Zonas da área	• Área dividida em 12 zonas • Caso a ocorrência fosse registada numa fronteira entre zonas, era sempre considerada a zona mais próxima ao local de partida da bola
Zonas do campo	• Critério igual ao da grelha de registo de ATB

Para além da recolha dos dados gerais sobre o jogo, a grelha utilizada para a observação das equipas adversárias foi construída com o intuito de obter informação qualitativa acerca dos padrões apresentados (tabela 7., tabela 8., tabela 9., tabela 10. e tabela 11.). Através do registo das várias formas de jogar em cada fase do ataque e da defesa e nas transições defensivas

e ofensivas, foram retiradas informações que permitiram identificar padrões nas ações coletivas. Através destes pretendia-se extrapolar o modelo de jogo das equipas adversárias, uma vez que era apenas observado um jogo, na semana que antecedia o encontro entre a equipa adversária e a equipa do Sporting.

Tabela 7. Informação Base a retirada com a grelha de observação dos adversários.

Informação Base	
Informação Geral do Jogo	• Equipa observada • Local • Data • Hora • Condições meteorológicas • Cartões vermelhos para ambas as equipas • Resultado ao intervalo e no final • Descrição dos lances de golo

Tabela 8. Informação qualitativa das fases do ataque retirada com a grelha de observação dos adversários.

Fases do Ataque	Primeira Fase de Construção	• Ligações preferenciais entre jogadores • Ligações alternativas • Referências para a saída da bola • Movimentações dos jogadores com e sem bola • Decisões do portador da bola e circulações da bola
	Segunda Fase de Construção	• Zona mais frequente para o início da segunda fase de construção • Ligações preferenciais entre jogadores • Referências para jogar curto e longo • Movimentações dos jogadores com e sem bola • Decisões do portador da bola e circulações da bola
	Fase de Criação	• Zona mais frequente para o início da fase de criação • Ligações preferenciais entre jogadores • Movimentações dos jogadores com e sem bola • Forma de circulação e progressão de bola • Forma de criar desequilíbrios e jogadores que causam os desequilíbrios
	Finalização	• Formas preferenciais de finalização • Zonas de finalização e respetivos ocupantes • Jogadores que causam desequilíbrios e jogadores finalizadores

Tabela 9. Informação qualitativa do momento de transição defensiva retirada com a grelha de observação dos adversários.

Transição Defensiva	Ações imediatas à perda da posse de bola	• Reação à perda da bola e movimentações dos jogadores do centro de jogo • Ações dos jogadores fora do centro de jogo
---------------------	--	--

Tabela 10. Informação qualitativa das fases da defesa retirada com a grelha de observação dos adversários.

Fases da Defesa	Equilíbrio Defensivo	• Jogadores em equilíbrio defensivo durante as fases do ataque • Alterações no equilíbrio ao longo de cada fase e zona do campo
	Recuperação e reorganização da equipa	• Zona do campo onde se reorganiza a equipa após transição defensiva • Tempo para reorganizar
	Bloco defensivo	• Posicionamento do bloco defensivo nos diversos momentos de pressão • Organização do bloco defensivo • Comportamentos de reorganização após eliminação do jogador em contenção • Zonas de pressão e preferência para encaminhar a circulação adversária

Tabela 11. Informação qualitativa do momento de transição ofensiva retirada com a grelha de observação dos adversários.

Transição Defesa-Ataque	Ações imediatas à recuperação da posse de bola	• Zonas e referências para a circulação da bola • Velocidade de execução das ações após recuperação da posse de bola
-------------------------	--	---

4.5. Formas de apresentação

4.5.1. A análise da própria equipa

Antes de qualquer apresentação feita à equipa, toda a informação recolhida no processo de Observação e Análise dos jogos da equipa do Sporting era compilada e transmitida ao treinador principal. Após a apreciação dos dados obtidos este decidia como e quando esta informação seria passada aos atletas e fazia também a seleção de que informação seria pertinente ou não passar para a equipa.

Uma vez tratando-se de uma equipa de formação e a grande maioria dos atletas não ser residente na academia, apenas em casos pontuais a informação relativa à observação da própria equipa era passada sob a forma de apresentação de vídeo. A visualização deste tipo de apresentações implicaria retirar tempo de treino devido à disponibilidade reduzida do plantel, que apenas estava na academia durante o período previsto para o treino. No caso em que a informação não era transmitida à equipa por meio de uma apresentação, a mesma era apresentada pelo treinador principal e discutida em conjunto com os jogadores na palestra do início do microciclo, no início do treino de terça-feira. Em alguns casos excecionais a informação era transmitida por meio de uma apresentação de vídeo criada com os programas mencionados no ponto 3 deste capítulo.

4.5.2. Análise da equipa adversária

A informação sobre os adversários era compilada numa apresentação de diapositivos e tinha o objetivo de preparar a abordagem ao jogo. Com esta apresentação era pretendido mostrar graficamente o modelo de jogo apresentado pela equipa adversária na jornada anterior e relembrar alguns momentos mais pertinentes da preparação feita ao longo do microciclo, tais como a preparação dos ET para o jogo. Era também feita uma análise SWOT ao adversário com o intuito de precaver os momentos nos quais o adversário poderia causar mais perigo e potenciar os comportamentos que iriam causar mais perigo ao adversário.

The slide features the Sporting CP logo in the top left corner. The title 'Dados sobre adversários' is prominently displayed in the center. To the right is the crest of SC Linda-a-Velha. The statistics are listed on the left side of the slide.

SCP
SPORTING
PORTUGAL

Dados sobre adversários

Classificação: 5º Lugar

Últimos Resultados:

- 28ª J SC Linda-a-Velha 0-2 Real SC B
- 27ª J CF Benfica 0-3 SC Linda-a-Velha
- 26ª J SC Linda-a-Velha 3-0 AD Carregado
- 25ª J ADCEO 3-1 SC Linda-a-Velha
- 24ª J SC Linda-a-Velha 4-0 GD Estoril Praia B
- 23ª J SG Sacavenense B 0-1 SC Linda-a-Velha

Golos Marcados: 38 Marcados

Golos Sofridos: 28 Sofridos

SC Linda-a-Velha

Academia
sporting

Figura 8. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações gerais sobre o adversário.

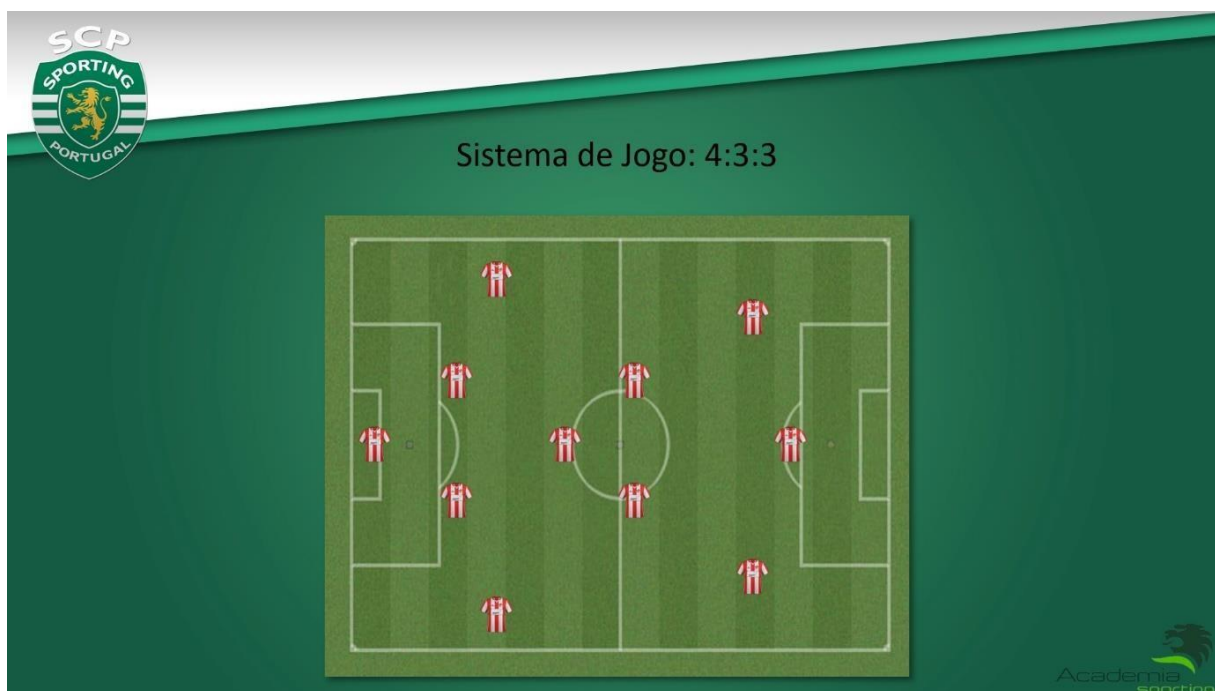


Figura 9. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.



Figura 10. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.

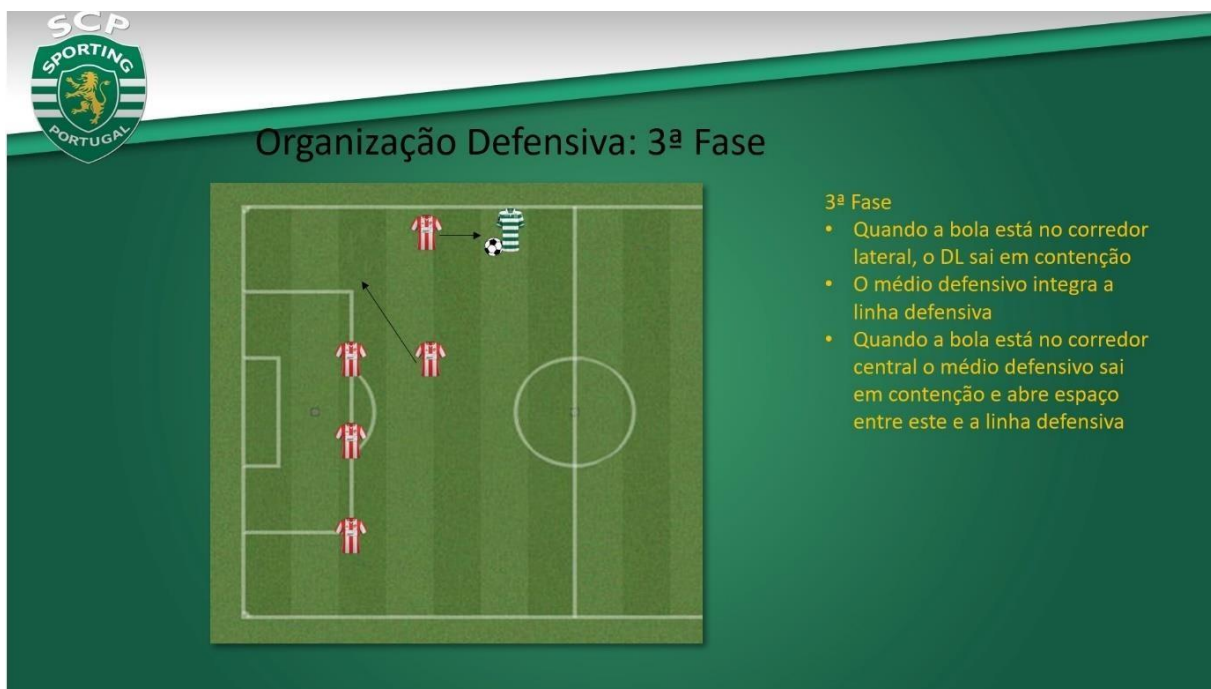


Figura 11. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.



Figura 12. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.



Figura 13. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.



Figura 14. Exemplo de diapositivo de abordagem ao jogo com informações sobre o modelo de jogo.

Nas figuras 8 a 14 são apresentados alguns diapositivos referentes à apresentação de abordagem ao jogo.

Devido às características da competição, o nível de dificuldade dos jogos podia variar de forma extrema, havendo jogos com nível de dificuldade muito elevado, no caso de algumas das equipas ‘B’ de clubes participantes no campeonato nacional de Juvenis ‘B’, e outros jogos com nível de dificuldade mais reduzido. Nos jogos com baixo nível de dificuldade havia uma natural tendência a existirem mais erros resultantes de falta de concentração nas tarefas do jogo e para combatê-la eram criados objetivos extraordinários para aumentar a intensidade dos jogadores e evitar erros por desconcentração. Estes objetivos eram também apresentados na abordagem ao jogo, juntamente com as informações relativas ao adversário.

Esta apresentação era feita no dia do jogo no auditório da academia, no caso dos jogos em casa, ou no balneário, no caso dos jogos fora.

4.5.3. Resumo da jornada

Para além das apresentações feitas para a equipa, era também feita uma apresentação semanal em conjunto com os restantes membros do GOA. A apresentação consistia num diapositivo por equipa com alguns dados do jogo e um pequeno vídeo com os lances considerados mais importantes do jogo (figura 15.).



Figura 15. Exemplo de diapositivo do resumo da jornada da equipa de Sub16.

Capítulo V – Estudo Técnico-Científico

Neste capítulo será feito um trabalho utilizando o método científico, com o objetivo de analisar os pontapés de canto ofensivos da equipa de Sub16 do Sporting Clube de Portugal. Esta análise pretende averiguar quais os fatores associados ao sucesso deste momento do jogo, de forma a obter melhor rendimento desportivo no futuro.

5.1. Título

Análise ao sucesso dos pontapés de canto ofensivos no futebol de formação.

5.2. Resumo

Este estudo visa (i) analisar os pontapés de canto ofensivos e (ii) identificar as características relacionadas com o sucesso.

Foram observados um total de 114 cantos ofensivos, distribuídos por 17 jogos da equipa de Sub16 do Sporting Clube de Portugal no Campeonato de Juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL. O método adotado foi o proposto e validado por Casal et al. (2015).

Observou-se que 38.60% dos cantos resultaram em remate, 11.40% em remate ao alvo e 4.39% em golo. Em complemento, as variáveis com associação significativa aos critérios de sucesso foram (i) o número de atacantes intervenientes, para o critério ‘remate’; (ii) o tipo de finalização, para os critérios ‘remate’ e ‘remate ao alvo’; e (iii) a zona de finalização, para os critérios ‘remate’ e ‘remate ao alvo’ e ‘golo’.

Os resultados sugerem que o número de atacantes intervenientes, o tipo de finalização e a zona de finalização são variáveis explicativas do sucesso no canto ofensivo. Face ao exposto, parece pertinente aprofundar o estudo das variáveis identificadas.

Palavras-chave: atacantes, finalização, golo, remate

5.3. Introdução

O pontapé de canto, lei 17 do jogo de futebol (IFAB, 2020), é a forma de reatar o jogo após a bola sair totalmente pela linha de baliza tocada pela equipa defensora. Estes ET são as situações de bola parada mais recorrentes no jogo de futebol (Mejías Del Castillo et al. 2014), ocorrendo em média 8 a 11 vezes ao longo do mesmo (Carling et al., 2005; García et al., 2016; Maneiro et al., 2017; Sánchez-Flores et al., 2012). Contudo, apesar da frequência com que estas situações ocorrem e da proximidade à baliza, fazendo com que sejam uma possível oportunidade de golo, o número de golos resultante de pontapés de canto é significativamente reduzido, situando-se entre os 1% e 4% (Casal et al., 2015; Mara et al., 2012; Sainz de Baranda & Lopez-Riquelme, 2012). Apesar do número reduzido de golos marcados em pontapés de canto, estes acabam por assumir um papel importante no jogo, sendo muitas vezes decisivos para o desfecho de um jogo (Carling et al., 2005), ao promover alterações no resultado que façam com que uma equipa que estava a perder ou empatada, passe para um resultado de empate ou de vantagem (Casal et al., 2015). A importância destes golos, marcados através de um pontapé de canto, faz com que o estudo do sucesso deste momento de jogo seja particularmente interessante, justificando os imensos estudos existentes de análise de pontapés de canto (Casal et al., 2015).

Sendo o Sporting Clube de Portugal um clube com objetivos ambiciosos em todos os escalões de formação, o número de golos marcados por jogo tem de ser elevado. Desta feita, as situações de finalização, incluindo os cantos ofensivos, devem ser aproveitadas, havendo o máximo de eficácia possível, que em conjugação com o elevado número de ocasiões de golo, se traduzam num elevado número de golos. Com este estudo é pretendido averiguar o resultado dos cantos ofensivos da equipa de Sub16 do Sporting Clube de Portugal, sendo a informação resultante relevante para o trabalho efetuado pelos treinadores da Academia Sporting no que diz respeito ao treino e preparação dos ET ofensivos, nomeadamente pontapés de canto.

5.4. Metodologia

Este estudo consiste na utilização do método de observação desenvolvido por Casal et al. (2015) para os pontapés de canto ofensivos da equipa de Sub16 do Sporting Clube de Portugal na época 2017/18.

5.4.1. Amostra

Neste estudo foram observados 17 jogos, sendo apenas incluídos jogos disputados para o Campeonato de Juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL, sendo excluído qualquer jogo ‘amigável’ ou de treino, bem como os jogos que ocorram em torneios de pré-época ou na pausa da Páscoa.

Todos os cantos observados tiveram a equipa de Sub16 do Sporting Clube de Portugal como equipa atacante e o respetivo adversário como defensor. Uma vez que neste campeonato apenas são jogados os minutos do tempo regulamentar mais compensação, o tempo de jogo não foi um critério de exclusão para o presente estudo, sendo apenas excluídos os cantos com mais de 4 passes antes de enviar a bola para zona de finalização ou que não resultaram no envio da bola para essa mesma zona (Bate, 1988, citado por Casal et al., 2015). No total foram observados 121 cantos, sendo incluídos na amostra 114 cantos e excluídos 7 cantos.

5.4.2. Instrumentos

Para a observação dos cantos ofensivos foi utilizada a plataforma LINCE (Gabin et al., 2012), à qual foi associado o sistema de categorias utilizado por Casal et al. (2015). Os jogos foram observados em vídeo, carregado para a plataforma LINCE, onde foram marcadas as incidências de acordo com o sistema de categorias apresentado na tabela 12., tendo os resultados sido posteriormente exportados para uma folha de Excel.

Tabela 12. Sistema de categorias.

Critério	Categorias
Tempo	0' – 30'
	30' – 60'
	60' – 90'
Lado do Canto	Lado Direito
	Lado Esquerdo
Lateralidade do Executante	Aberto: pé direito – lado direito e pé esquerdo – lado esquerdo
	Fechado: pé esquerdo – lado direito e pé direito – lado esquerdo
Nº de Atacantes	2-3 atacantes em posição para receber a bola
	4-5
	6 ou mais
Nº de Defesas	4-5 defesas em posição de recuperar a bola
	6 ou mais
Tipo de Canto	Longo: a bola é enviada para a zona de finalização num toque
	Curto: a bola é enviada para a zona de finalização em dois ou mais toques
Trajeto da Bola	Pelo Solo: quando todo o trajeto é feito em contacto com o solo
	Pelo Ar: quando todo ou parte do trajeto é feito pelo ar
Tipo de Marcação	Individual
	Zona
	Misto
Contexto de Interação	Inferioridade Numérica do Ataque
	Igualdade Numérica
	Superioridade Numérica do Ataque
Nº de Defesas nos Postes	0
	1
	2
Nº de Atacantes Intervenientes	1-2 atacantes tocam na bola
	3-4 atacantes tocam na bola
Zona do Passe	Primeiro Poste: zona entre o canto e o centro da barra
	Segundo Poste: zona entre o centro da barra e a linha lateral do lado contrário
Zona de Finalização	Primeiro Poste
	Segundo Poste
Organização Ofensiva	Estática: atacantes não saem das zonas
	Dinâmica: atacantes variam a zona ao longo do canto
Tipo de Finalização	Cabeça
	Pé
Resultado do Jogo	A ganhar
	Empatado
	A perder

5.4.3. Procedimento

Não dispondo de vários observadores para a observação dos cantos ofensivos e tendo o sistema de categorias sido já utilizado numa publicação científica não houve necessidade de validar o mesmo, sendo apenas necessário uniformizar as situações dúbias, nomeadamente na transição entre a zona do primeiro poste para a zona do segundo poste e ter um período de treino para garantir coerência na forma como os dados eram recolhidos e classificados no sistema de categorias. No primeiro ponto, definiu-se que no caso de não ser perceptível a zona onde a bola era jogada, era atribuída por defeito a zona do segundo poste. No segundo ponto, o período de treino consistiu em utilizar o instrumento de observação ao longo de duas semanas, observando

os nove jogos realizados durante o período pré-competitivo. No final deste período foi observado o primeiro jogo, tendo esta observação sido repetida uma semana depois de forma a ser avaliada a concordância entre observações, uma vez que apenas houve um observador. A mesma concordância foi verificada através do cálculo do índice kappa (Cohen, 1960), sendo obtido o valor de 0.9 (tabela 13.).

Tabela 13. Concordância entre observações.

Categorias	1ª observação – 2ª observação
Nº de Atacantes	0.9
Nº de Defesas	1
Tipo de Canto	0.8
Tipo de Marcação	0.9
Contexto de Interação	1
Nº de Atacantes Intervenientes	0.9
Zona do Passe	0.9
Zona da Finalização	0.9
Organização Ofensiva	0.8
K total	0.9

5.4.4. Estatística

A análise estatística feita neste estudo tinha como objetivo obter resultados que fossem comparáveis com os obtidos por Casal et al. (2015). Como tal, foram utilizados os mesmos métodos de análise que no estudo citado.

Numa primeira instância foi feita uma análise descritiva univariada, com teste qui-quadrado, para descrever as características da execução dos pontapés de canto. Num segundo momento foi feita uma análise bivariada com tabelas de contingência, com o objetivo de associar as diversas variáveis aos critérios de sucesso dos pontapés de canto. Após isoladas as variáveis com associação significativa aos critérios de sucesso, foi feita uma regressão logística binomial para criar modelos preditivos dos critérios de sucesso nos pontapés de canto.

5.5. Resultados

Em média ocorreram 6.71 cantos ofensivos por jogo em 17 jogos, com desvio padrão de 3.27 dos quais 38.60% resultaram em remate, 11.40% resultaram em remate ao alvo e apenas 4.39% resultaram em golo.

De acordo com os resultados apurados neste estudo, os cantos ofensivos da equipa de Sub16 do Sporting CP têm as seguintes características:

- Há inferioridade numérica da equipa atacante, em 97.4% dos casos, e a equipa defensora tem seis ou mais jogadores a defender, em 100% das observações;
- O canto é batido diretamente para a área num passe longo, em 57.9% dos cantos, e tem uma trajetória aérea, em 97.3% dos casos, tendo como alvo a zona do primeiro poste, em 53.51% dos cantos observados;
- O tipo de marcação é maioritariamente à zona, com 50.88% das observações, com um defesa posicionado na zona do primeiro poste, em 59,65% dos casos;
- De um modo geral, a organização ofensiva é dinâmica, ocorrendo em 71.05% dos casos, com o ET a envolver um ou dois jogadores da equipa atacante, em 71.93 das observações, culminando num cabeceamento ao primeiro poste, com 63.64% e 52.27% dos resultados respetivamente.

Cada pontapé de canto poderia acabar de quatro formas, sendo estes os critérios de sucesso: sem remate, com remate, com remate ao alvo e com golo. Na tabela 14 é possível comparar os quatro critérios, tendo sido encontradas diferenças significativas em apenas três variáveis: o número de atacantes intervenientes na jogada, com $\chi^2 = 19.946$ e $p < 0.001$, a zona de finalização, com $\chi^2 = 118.898$ e $p < 0.001$ e o tipo de finalização, com $\chi^2 = 111.772$ e $p < 0.01$. No caso do número de intervenientes houve um maior número de remates e consequentemente de golos nos cantos com três a quatro intervenientes, quanto à zona de finalização houve mais golos feitos ao segundo poste e por fim houve mais finalizações e golos marcados com a cabeça do que com o pé.

Tabela 14. Frequências relativas do total de cantos, cantos + remate, cantos + remate + alvo, golos e resultados do teste χ^2

Variáveis		Cantos sem Remate	Cantos + Remate	Cantos + Remate + Alvo	Golo	χ^2	Sig.	Coefficiente de Contingência
Tempo	0' – 26'	61.4%	22.7%	6.8%	9.1%	5.849	0.440	0.221
	26' – 54'	57.6%	27.3%	12.1%	3%			
	54' – 80'	62.2%	32.4%	5.4%	0%			
Lado	Direito	55.6%	28.6%	9.5%	6.3%	2.384	0.497	0.143
	Esquerdo	66.7%	25.5%	5.9%	2%			
Lateralidade	Natural	56.7%	33.3%	10%	0%	2.679	0.444	0.152
	Contrário	61.9%	25%	7.1%	6%			
Número de Atacantes	2 - 3	-	-	-	-	3.799	0.284	0.180
	4 - 5	61.4%	22.8%	12.3%	3.5%			
	6 +	59.6%	31.6%	3.5%	5.3%			
Número de Defesas	4 - 5	-	-	-	-	a) ⁵	a)	a)
	6 +	60.5%	27.2%	7.9%	4.4%			
Tipo de Canto	Curto	56.3%	29.2%	8.3%	6.3%	1.046	0.790	0.095
	Longo	63.6%	25.8%	7.6%	3%			
Trajeto	Solo	33.3%	33.3%	33.3%	0%	3.080	0.379	0.162
	Aéreo	61.3%	27%	7.2%	4.5%			
Marcação	Individual	-	-	-	-	4.748	0.191	0.200
	Zona	57.6%	28.8%	11.9%	1.7%			
	Misto	63.6%	25.5%	3.6%	7.3%			
Contexto de Interação	Superioridade	-	-	-	-	2.520	0.472	0.147
	Igualdade	33.3%	66.7%	0%	0%			
	Inferioridade	61.3%	26.1%	8.1%	4.5%			
N.º de defesas nos postes	0	60%	20%	20%	0%	3.158	0.789	0.164
	1	58.5%	26.2%	9.2%	6.2%			
	2	63.6%	29.5%	4.5%	2.3%			
N.º de atacantes intervenientes	1 - 2	73.2%	18.3%	4.9%	3.7%	19.946	<0.001	0.386
	3 - 4	28.1%	50%	15.6%	6.3%			
Zona do Passe	1.º Poste	63.9%	26.2%	8.2%	1.6%	2.569	0.463	0.148
	2.º Poste	56.6%	28.3%	7.5%	7.5%			
Zona de Finalização	Sem finalização	98.6%	0%	0%	1.4%	118.898	<0.001	0.715
	1.º Poste	0%	66.7%	29.2%	4.2%			
	2.º Poste	0%	75%	10%	15%			
Organização Ofensiva	Dinâmica	63%	23.5%	9.9%	3.7%	3.400	0.334	0.170
	Estática	54.5%	36.4%	3%	6.1%			
Tipo de Finalização	Sem finalização	98.6%	0%	0%	1.4%	111.772	<0.001	0.704
	Cabeça	0%	71.4%	17.9%	10.7%			
	Pé	0%	68.8%	25%	6.3%			
Resultado	A ganhar	62.3%	26.4%	11.3%	0%	10.134	0.119	0.286
	Empatado	57.9%	29.8%	3.5%	8.8%			
	A perder	75%	0%	25%	0%			

Com a aplicação do teste χ^2 e o cálculo dos coeficientes de contingência correspondentes, os resultados da análise bivariada com tabelas de contingência mostraram algumas variáveis com significância associada aos critérios de sucesso do pontapé de canto. A tabela 15 mostra os resultados para cantos com remate.

⁵ a) nenhuma estatística foi calculada porque o número de defesas é uma constante

Tabela 15. Cantos + Remate e resultados do teste χ^2

Variáveis		Sim	Não	χ^2	Sig.	Coefficiente de Contingência
Tempo	0' – 26'	38.6%	61.4%	0.175	0.916	0.039
	26' – 54'	42.4%	57.6%			
	54' – 80'	37.8%	62.2%			
Lado	Direito	44.4%	55.6%	1.456	0.228	0.112
	Esquerdo	33.3%	66.7%			
Lateralidade	Natural	43.3%	56.7%	0.254	0.614	0.047
	Contrário	38.1%	61.9%			
Número de Atacantes	2 - 3	-	-	0.037	0.848	0.018
	4 - 5	38.6%	61.4%			
	6 +	40.4%	59.6%			
Número de Defesas	4 - 5	-	-	a) ⁶	a)	a)
	6 +	39.5%	60.5%			
Tipo de Canto	Curto	43.8%	56.3%	0.635	0.426	0.074
	Longo	36.4%	63.6%			
Trajeto	Solo	66.7%	33.3%	0.954	0.329	0.091
	Aéreo	38.7%	61.3%			
Marcação	Individual	-	-	0.430	0.512	0.061
	Zona	42.4%	57.6%			
	Misto	36.4%	63.6%			
Contexto de Interação	Superioridade	-	-	0.954	0.329	0.091
	Igualdade	66.7%	33.3%			
	Inferioridade	38.7%	61.3%			
N.º de defesas nos postes	0	40%	60%	0.295	0.863	0.051
	1	41.5%	58.5%			
	2	36.4%	63.6%			
N.º de atacantes intervenientes	1 -2	26.8%	73.2%	19.549	<0.001	0.383
	3 -4	71.9%	28.1%			
Zona do Passe	1.º Poste	36.1%	63.9%	0.638	0.424	0.075
	2.º Poste	43.4%	56.6%			
Zona de Finalização	Sem finalização	1.4%	98.6%	109.874	<0.001	0.701
	1.º Poste	100%	0%			
	2.º Poste	100%	0%			
Organização Ofensiva	Dinâmica	37%	63%	0.695	0.404	0.078
	Estática	45.5%	54.5%			
Tipo de Finalização	Sem finalização	1.4%	0%	109.874	<0.001	0.701
	Cabeça	100%	0%			
	Pé	100%	0%			
Resultado	A ganhar	37.7%	62.3%	0.583	0.747	0.071
	Empatado	42.1%	57.9%			
	A perder	25%	75%			

As variáveis com associação significativa ao critério de sucesso em análise foram: o número de atacantes intervenientes na jogada, com $\chi^2 = 19.549$ e $p < 0.001$, zona de finalização, com $\chi^2 = 109.874$ e $p < 0.001$, e o tipo de finalização, com $\chi^2 = 109.874$ e $p < 0.001$.

Na tabela 16 estão os resultados para cantos com remate ao alvo.

⁶ a) nenhuma estatística foi calculada porque o número de defesas é uma constante

Tabela 16. Cantos + Remate + Alvo e resultados do teste χ^2

Variáveis		Sim	Não	χ^2	Sig.	Coefficiente de Contingência
Tempo	0' – 26'	15.9%	84.1%	2.414	0.299	0.144
	26' – 54'	15.2%	84.8%			
	54' – 80'	5.4%	94.6%			
Lado	Direito	15.9%	84.1%	1.687	0.194	0.121
	Esquerdo	7.8%	92.2%			
Lateralidade	Natural	10%	90%	0.197	0.657	0.041
	Contrário	13.1%	86.9%			
Número de Atacantes	2 – 3	-	-	1.303	0.254	0.106
	4 – 5	15.8%	84.2%			
	6 +	8.8%	91.2%			
Número de Defesas	4 – 5	-	-	a) ⁷	a)	a)
	6 +	12.3	87.7%			
Tipo de Canto	Curto	14.6%	85.4%	0.408	0.523	0.060
	Longo	10.6%	89.4%			
Trajeto	Solo	33.3%	66.7%	1.268	0.260	0.105
	Aéreo	11.7%	88.3%			
Marcação	Individual	-	-	0.186	0.667	0.040
	Zona	13.6%	86.4%			
	Misto	10.9%	89.1%			
Contexto de Interação	Superioridade	-	-	0.431	0.511	0.061
	Igualdade	0%	100%			
	Inferioridade	12.6%	87.4%			
N.º de defesas nos postes	0	20%	80%	2.077	0.354	0.134
	1	15.4%	84.6%			
	2	6.8%	93.2%			
N.º de atacantes intervenientes	1 -2	8.5%	91.5%	3.801	0.051	0.180
	3 -4	21.9%	78.1%			
Zona do Passe	1.º Poste	9.8%	90.2%	0.728	0.394	0.080
	2.º Poste	15.1%	84.9%			
Zona de Finalização	sem finalização	1.4%	98.6%	20.530	<0.001	0.391
	1.º Poste	33.3%	66.7%			
	2.º Poste	25%	75%			
Organização Ofensiva	Dinâmica	13.6%	86.4%	0.439	0.508	0.062
	Estática	9.1%	90.9%			
Tipo de Finalização	sem finalização	1.4%	98.6%	19.895	<0.001	0.385
	Cabeça	28.6%	71.4%			
	Pé	31.3%	68.8%			
Resultado	A ganhar	11.3%	88.7%	0.646	0.724	0.075
	Empatado	12.3%	87.7%			
	A perder	25%	75%			

Para este critério de sucesso estiveram significativamente associadas duas das mesmas variáveis que no critério anterior: a zona de finalização, com $\chi^2 = 20.530$ e $p < 0.001$, e o tipo de finalização, com $\chi^2 = 19.895$ e $p < 0.001$.

Os resultados relativos ao último critério de sucesso são apresentados na tabela 17.

⁷ a) nenhuma estatística foi calculada porque o número de defesas é uma constante

Tabela 17. Cantos + Golo e resultados do teste χ^2

Variáveis		Sim	Não	χ^2	Sig.	Coefficiente de Contingência
Tempo	0' – 26'	9.1%	90.9%	4.164	0.125	0.188
	26' – 54'	3%	97%			
	54' – 80'	0%	100%			
Lado	Direito	6.3%	93.7%	1.294	0.255	0.106
	Esquerdo	2%	98%			
Lateralidade	Natural	0%	100%	1.868	0.172	0.127
	Contrário	6%	94%			
Número de Atacantes	2 - 3	-	-	0.209	0.647	0.043
	4 - 5	3.5%	96.5%			
	6 +	5.3%	94.7%			
Número de Defesas	4 - 5	-	-	a) ⁸	a)	a)
	6 +	4.4%	95.6%			
Tipo de Canto	Curto	6.3%	93.8%	0.687	0.407	0.077
	Longo	3%	97%			
Trajeto	Solo	0%	100%	0.141	0.707	0.035
	Aéreo	4.5%	95.5%			
Marcação	Individual	-	-	2.112	0.146	0.135
	Zona	98.7%	1.3%			
	Misto	7.3%	92.7%			
Contexto de Interação	Superioridade	-	-	0.141	0.707	0.035
	Igualdade	0%	100%			
	Inferioridade	4.5%	95.5%			
N.º de defesas nos postes	0	0%	100%	1.182	0.554	0.101
	1	6.2%	93.8%			
	2	2.3%	97.7%			
N.º de atacantes intervenientes	1 - 2	3.7%	96.3%	0.369	0.544	0.057
	3 - 4	6.3%	93.8%			
Zona do Passe	1.º Poste	1.6%	98.4%	2.360	0.124	0.142
	2.º Poste	7.5%	92.5%			
Zona de Finalização	Sem finalização	1.4%	98.6%	6.836	0.033	0.238
	1.º Poste	4.2%	95.8%			
	2.º Poste	15%	85%			
Organização Ofensiva	Dinâmica	3.7%	96.3%	0.311	0.577	0.052
	Estática	6.1%	93.9%			
Tipo de Finalização	Sem finalização	1.4%	98.6%	4.266	0.118	0.190
	Cabeça	10.7%	89.3%			
	Pé	6.3%	93.8%			
Resultado	A ganhar	0%	100%	5.229	0.073	0.209
	Empatado	8.8%	91.2%			
	A perder	0%	100%			

Para o último critério apenas foi encontrada uma associação significativa com a variável zona de finalização, com um valor $\chi^2 = 6.836$ e $p = 0.033$.

Os resultados da análise bivariada serviram de base para construir modelos teóricos que permitam prever as chances de sucesso num pontapé de canto da equipa estudada. As variáveis escolhidas foram as que tiveram uma relação significativa com os critérios de sucesso: remate, remate ao alvo e golo.

Foram testados os seguintes modelos teóricos:

- Modelo 1 (canto + remate): N.º de atacantes intervenientes + Zona de Finalização + Tipo de Finalização
- Modelo 2 (canto + remate + alvo): Zona de Finalização + Tipo de Finalização
- Modelo 3 (canto + golo): Zona de Finalização

⁸ a) nenhuma estatística foi calculada porque o número de defesas é uma constante

Após testar os modelos teóricos não foi possível encontrar resultados estatisticamente significativos, pelo que os mesmos não serão apresentados.

5.6. Discussão

Os resultados obtidos vêm confirmar o número redizido de ocorrências deste esquema tático num jogo de futebol, independentemente do tipo de competição, escalão ou género referido nos seus trabalhos por Carling et al. (2005), Casal et al. (2015), García et al. (2016), Maneiro et al. (2017), Mejías Del Castillo et al. (2014), Sainz de Baranda e Lopez-Riquelme (2012) e Sánchez-Flores et al. (2012).

Os pontapés de canto observados foram, na sua maioria, ações de eficácia reduzida, sendo que menos de metade resulta em remate e apenas uma ínfima parte resulta em golo, tal como observado por Carling et al. (2005), Mara et al. (2012), Prieto-Lage et al. (2021), e Sainz de Baranda e Lopez-Riquelme (2012).

Ao contrário do estudo realizado por Maneiro et al. (2017), não foram encontradas diferenças significativas na maioria das variáveis, quer na análise descritiva, quer na análise bivariada, ocorrendo apenas em três. Nas variáveis ‘zona de finalização’ e ‘tipo de finalização’ essa diferença poderá estar relacionada com um esquema tático observado que resultou em golo marcado diretamente do pontapé de canto, não existindo finalização dentro dos parâmetros definidos para estas variáveis. Desta forma os resultados mostram um canto sem remate ou finalização que resulta em golo, podendo alterar os resultados da análise.

De forma a poder ser feita uma melhor comparação com os restantes estudos a amostra deste estudo deveria incluir os cantos recebidos e não apenas os efetuados, não só aumentaria drasticamente a amostra, como iria obter dados referentes ao jogo e não apenas a uma equipa. No entanto, pelo menos neste escalão, existe uma diferença qualitativa muito significativa entre a equipa estudada e a maioria das equipas que participaram no mesmo campeonato, fazendo com que o número de cantos recebidos seja na maioria das vezes muito inferior ao número de cantos efetuados e também o número de finalizações e golos por canto. Outro fator que pode influenciar os resultados deste estudo, e que levou também a que não fossem considerados os cantos recebidos, foi nem todas as equipas deste campeonato treinarem esquemas táticos, ao contrário do que acontece no futebol profissional observado por Casal et al. (2015).

Dada a importância deste ET referida por Carling et al. (2005), Casalet al. (2015), Fernández-Hermógenes et al. (2021) e Maneiro et al. (2019) seria interessante estudá-los também nos escalões de formação, particularmente nos campeonatos mais competitivos, como os campeonatos nacionais, em que provavelmente haverá maior preocupação por parte das equipas em trabalhar estas situações de jogo.

5.7. Conclusão

A principal conclusão tirada com este estudo é de que um maior número de atacantes intervenientes num pontapé de canto ofensivo, tornando a jogada mais elaborada, torna a jogada mais eficaz, acabando com remate em 71.9% dos casos. De facto, o número de atacantes intervenientes, o tipo de finalização e a zona de finalização são variáveis explicativas do sucesso no canto ofensivo.

Os dados obtidos com este estudo foram particularmente úteis para a equipa técnica da equipa estudada, no caso a equipa de Sub16 do Sporting CP, com o propósito de compreender melhor os resultados do trabalho feito especificamente para os cantos ofensivos e aumentar a eficácia dos mesmos em futuras épocas desportivas.

Contudo, parece pertinente aprofundar o estudo das variáveis explicativas acima identificadas.

Considerações finais

Nas Considerações Finais faz-se uma reflexão sobre o que foi todo o processo de estágio na equipa de Sub16 do Sporting CP e do trabalho realizado para este relatório final de estágio. Procura-se com este capítulo responder às propostas feitas nos capítulos anteriores deste relatório, particularmente no que diz respeito aos objetivos pessoais e coletivos para a época desportiva 2017/2018 e também salientar as principais aprendizagens e experiências tidas ao longo do estágio.

Até aos dias de hoje o futebol consolidou-se num fenómeno de elevada importância no contexto desportivo e social através da sua capacidade de envolver multidões, não apenas pelo espetáculo desportivo, que cativa milhões de adeptos pelo mundo fora, mas também por ser uma forma de educação física e desportiva e pelo emprego da ciência nos mais diversos campos ligados à modalidade (Garganta, 2002).

No que diz respeito ao ensino do jogo e ao jogo propriamente dito podem ser consideradas duas partes, apesar de nunca poderem ser dissociadas: a técnica e a tática (Garganta, 1998; Mesquita, 2000). Segundo o mesmo autor, para formar atletas de futebol é necessário abordar ambas as componentes em simultâneo de forma a estarmos mais próximos daquilo que representa o jogo, isto é, saber o que fazer e quando fazer. Assim, torna-se fundamental que o atleta aprenda a ler o jogo de forma a poder identificar cada momento e conseguir pensar com antecedência aquilo que o jogo requer de si, podendo a partir daí desenvolver um leque de ações motoras para resolver as situações que lhe são colocadas (Rink et al., 1996). Foi desta forma que todo o processo de treino foi conduzido ao longo da época na qual se insere este estágio. Em todos os momentos do treino os atletas eram estimulados a fazer uma transferência dos momentos do jogo para as tarefas realizadas e das mesmas para o jogo, melhorando assim a sua capacidade de leitura do jogo e, através dos exercícios de treino, trabalharem as ações técnico-táticas necessárias para responder aos problemas criados pelo jogo.

As funções do treinador de jovens vão além daquilo que é o ensino do jogo. Segundo Serpa (2003), as responsabilidades do treinador de jovens abrangem outras dimensões paralelamente à desportiva e que estão relacionadas com o desenvolvimento pessoal do jovem atleta. O treinador de jovens deve utilizar o desporto como um instrumento para estimular as capacidades físicas, psicológicas e sociais, tornando mais fácil o processo de adaptação às exigências que o desporto e a própria vida lhes colocam. Além disso, tem também um papel muito importante na prática desportiva dos jovens atletas naquilo que é a sua função motivadora (Araújo, 1998; Martens, 1999; Serpa, 2003), tentando fazer com que a carreira dos seus atletas

seja o mais longa possível tanto quanto permita o potencial do praticante, tendo em conta a educação de atitudes inerentes a um estilo de vida que harmonize as necessidades do atleta e do cidadão. No caso dos clubes de topo, como é o Sporting Clube de Portugal, essas responsabilidades são repartidas pelos demais órgãos e departamentos que têm como principal objetivo a formação destes jovens atletas, não apenas como futebolistas, mas como membros da nossa sociedade.

Os objetivos da equipa já tinham sido estabelecidos no início deste estágio. Como existem duas equipas no mesmo escalão (Sub17 e Sub16), a equipa de Sub16 acaba por servir de incubadora de atletas para a equipa de Sub17, que por sua vez compete no Campeonato Nacional de Juniores ‘B’. Desta forma, a equipa de Sub16 acaba por ter como principal objetivo subir o máximo número de jogadores para a equipa principal. Ao cumprir este objetivo a equipa estará sempre mais próxima de cumprir os demais objetivos, nomeadamente a convocatória do máximo número de jogadores para a Seleção Nacional de Sub16, houve inclusive o caso de um jogador a ser chamado a uma convocatória para a Seleção Nacional de Sub17, e a conquista do Campeonato de Juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL.

Com vista aos principais objetivos da época, todo o trabalho desenvolvido pela equipa foi no sentido de potenciar as capacidades dos atletas através dos diversos meios disponibilizados pelo clube. A equipa dispôs de algumas das melhores condições que existem no país para formar futebolistas, quer ao nível dos recursos humanos, quer ao nível das infraestruturas, apresentadas no capítulo da caracterização da instituição de estágio. Contudo houve também algumas restrições que dificultaram o processo, condicionando todo o trabalho complementar que poderia ser feito no clube, sendo o melhor exemplo disso o facto de a maioria dos atletas não residirem na academia, dificultando assim o trabalho feito com os atletas nos restantes departamentos que não o de futebol. Desta forma, existe um transporte suportado pelo Clube que realiza as viagens entre diversos pontos na área metropolitana de Lisboa e a Academia Sporting em Alcochete e vice-versa, garantindo a presença dos atletas nos treinos, mas condicionando o processo de treino devido aos constantes atrasos, acontecendo o mesmo aos treinadores estagiários, que foram responsáveis por acompanhar cada um desses transportes.

Apesar destas restrições foi feito um trabalho de excelência que permitiu à equipa atingir os seus objetivos, em que a maioria do plantel, cerca de 75%, permaneceu no clube subindo para o escalão de Sub17, dos quais dez assinaram contrato profissional. Houve também dois jogadores que foram pela primeira vez convocados para a seleção nacional de Sub16, para

além das presenças já habituais de outros jogadores do plantel, e a época terminou com a conquista do Campeonato de Juniores ‘B’ da Divisão de Honra da AFL com apenas uma derrota, e dois empates.

A tarefa de Observação e Análise do Jogo foi a principal tarefa atribuída aos dois estagiários da equipa técnica dos Sub16 e serviu para analisar as tarefas coletivas e individuais da equipa quer qualitativamente nos diversos momentos do jogo, quer quantitativamente ao nível da estatística básica do jogo que consistiu essencialmente na quantificação de ATB e ET, e outras variáveis pedidas pelo treinador. Estes dados foram recorrentemente utilizados ao longo da época para definir objetivos a médio/longo prazo e também para cada jogo, corrigir ações coletivas e individuais e reforçar comportamentos desejados, através de apresentações à equipa e em reuniões individuais com os atletas.

No início da época desportiva, todos os elementos de cada equipa técnica responsáveis pela observação e análise da sua equipa e adversários foram integrados no GOA, com o objetivo de partilha de conhecimento e, principalmente, com o objetivo de uniformização das técnicas de observação e de apresentação dos dados obtidos. Todas as semanas era pedido ao GOA uma apresentação com o resumo da jornada com informações dos jogos e um curto vídeo com o respetivo resumo do jogo de cada equipa, entre os escalões de Sub13 e Sub19, e o mesmo era compilado sob a forma de uma apresentação multimédia por um elemento do GOA, sendo esta tarefa atribuída de forma rotativa a um elemento diferente por semana.

O Modelo de Observação e Análise foi sendo constantemente revisto e melhorado ao longo da época através da aprendizagem com a experiência, uma vez que nunca tinha sido feito este tipo de tarefas por parte do estagiário, com partilha de conhecimento nas reuniões do GOA, que incluíam todos os técnicos que fizeram Observação e Análise das respetivas equipas, desde Sub14B à Equipa B e através da literatura existente sobre este tema.

6.1. Conclusões

Em suma, tal como descrito na reflexão prévia desta secção do relatório, ensinar o jogo aos atletas é aliar as componentes técnico-táticas, ensinando o que fazer e quando fazer (Rink et al., 1996). Ao fazer parte desta equipa técnica o treinador estagiário pôde absorver todo o conhecimento possível sobre o jogo, chegando ao final do estágio com muito mais conhecimento destas ações técnico-táticas. Esta experiência permite concluir que a

aprendizagem do treinador estagiário foi tanta ou maior que a dos respetivos atletas sobre o jogo.

Algo muitas vezes considerado importante para treinar uma modalidade é a experiência como praticante do próprio treinador (Resende et al., 2007). Este foi um ‘pré-requisito’ que não era cumprido pelo treinador estagiário devido a nunca ter sido atleta da modalidade e, talvez por isso, não ter tanto conhecimento nem confiança no conhecimento inicial sobre o jogo para poder transmitir aos atletas. Contudo, com a ajuda da equipa técnica, particularmente do treinador principal, e com a observação do próprio treino, é possível afirmar agora que o conhecimento do jogo por parte do treinador estagiário aumentou exponencialmente, tendo isso também aumentado a confiança para prosseguir nesta profissão. Após esta experiência, é possível considerar que o treinador estagiário está preparado para conceber e operacionalizar o treino, tendo sido cumpridos os objetivos definidos para este estágio.

Outro objetivo que foi proposto para o estágio foi começar a trabalhar na área da Observação e Análise, tendo sido esse o principal papel do estagiário na equipa técnica. Esta área era uma novidade, tendo sido o primeiro contacto com a mesma, a disciplina de Observação e Análise de Treino e Competição deste curso, no ano letivo anterior. Este era um dos principais objetivos, uma vez que a especialização nesta área poderá ser uma porta de entrada para o futebol de elite.

Mais uma vez este estágio e também o trabalho científico produzido no capítulo anterior deste relatório, fizeram com que o conhecimento do estagiário nesta área tenha aumentado significativamente. Os objetivos com esta área do treino foram cumpridos e neste momento o treinador estagiário continua a exercer funções no âmbito da Observação e Análise na equipa onde se encontra atualmente.

O principal objetivo desportivo para a época foi claramente cumprido, que era o de potencializar o máximo de jogadores possível de forma que consigam prosseguir o seu percurso no clube e terem chamadas regulares à equipa principal de Juvenis, a equipa de Sub17. O plantel, que era inicialmente composto por 29 jogadores, passou para 28 durante a pré-época e, por motivos disciplinares, passou para 27 a meio da época. Até ao final da época desportiva passaram pela equipa principal de Juvenis 12 jogadores, tendo passado para a época seguinte 20 jogadores.

A equipa técnica partiu do princípio que, cumprindo este objetivo iria estar mais próxima de cumprir os demais. Os restantes objetivos desportivos foram cumpridos, tendo a equipa de Sub16 sagrada campeã distrital ficando dois pontos à frente do principal rival, o SL

Benfica, somando um total de 83 pontos em 30 jornadas, com 27 vitórias, 2 empates e 1 derrota e com múltiplas chamadas de jogadores da equipa à seleção nacional.

O trabalho realizado ao longo do estágio teve um impacto positivo nos atletas que trabalharam em conjunto com o treinador estagiário, com alguns atletas a não só chegarem ao futebol profissional, como chegarem ao topo do futebol Português e Europeu, com títulos conquistados e com presenças na Seleção A de Portugal.

6.2. Recomendações

No futuro irá ser dada continuidade à formação do estagiário de forma a melhorar o conhecimento sobre o jogo, procurando sempre projetos exigentes, que façam sair da zona de conforto e com pessoas competentes, com as quais possa aprender e evoluir como treinador. Esta recomendação serve não só para o próprio, como para todos que queiram evoluir na sua profissão, nomeadamente através de um estágio como este. É possível afirmar com toda a convicção que, todos os anos de prática levam a mais conhecimento do que existia no ano anterior e isso deve-se a estar de forma sistemática a sair de uma zona de conhecimento para o desconhecido, transformando esse desconhecido numa nova e aumentada zona de conhecimento.

Uma recomendação a todos os treinadores de jovens: que tenham uma abordagem mais focada no crescimento e evolução dos atletas e menos orientada para o rendimento imediato. Quando os atletas evoluem, o rendimento coletivo acaba por aparecer. Ganhar um campeonato de Juvenis torna-se pouco importante quando comparado com o crescimento dos atletas, quer enquanto atletas, quer como pessoas. Os verdadeiros troféus de uma equipa de formação são a continuidade dos atletas na modalidade e vê-los a ter sucesso no futuro numa equipa de elite, ou noutra área da vida com as aprendizagens obtidas com a prática desportiva.

Do ponto de vista da investigação, poderá ser interessante haver mais trabalhos sobre os momentos do jogo, aplicados ao futebol de formação. É dado o exemplo dos Esquemas Táticos porque são situações que começam a ser trabalhadas cedo na carreira dos atletas e possivelmente terão características diferentes do futebol sénior e do futebol sénior de elite. No momento de procurar bibliografia científica para realizar o trabalho de investigação sobre ET, não foi encontrado nenhum trabalho feito com esta população, o que poderia ter utilidade junto

dos treinadores destes escalões, que preparam este momento do jogo com base na sua experiência pessoal ou nos resultados obtidos com o futebol sénior e de elite.

Referências Bibliográficas

- Al Attar, W., Soomro, N., Sinclair, P., Pappas, E., & Sanders, R. (2017). Effect of injury prevention programs that include the nordic hamstring exercise on hamstring injury rates in soccer players: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(5), 907-916. doi:<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0638-2>
- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Editorial Caminho, SA.
- Bangsbo, J., Iaia, F., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test. *Sports medicine*, 38(1), 37-51.
- Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Casal, C., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J., & Rial, A. (2015). Analysis of Corner Kick Success in Elite Football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430-451. doi:<https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868805>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurment*, 20(1), 37-46. doi:doi.org/10.1177/001316446002000104
- Engebretsen, A., Myklebust, G., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2010). Intrinsic risk factors for hamstring injuries among male soccer players: a prospective cohort study. *The American journal of sports medicine*, 38(6), 1147-1153. doi:<https://doi.org/10.1177/0363546509358381>
- Fernández-Hermógenes, D., Camerino, O., & Hilenó, R. (2021). Indicadores de rendimiento del saque de esquina en el fútbol de élite. *Apunts. Educación Física y Deportes*(144), 52-64. doi:<https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983>.
- FPF. (2019). *História FPF*. Obtido de <https://www.fpf.pt/Institucional/Sobre-a-FPF/Hist%C3%B3ria-FPF>.
- FPF. (2019). <https://www.fpf.pt/Institucional/Sobre-a-FPF/Hist%C3%B3ria-FPF>. Obtido de História por Décadas.
- Gabbe, B., Bennell, K., Wajswelner, H., & Finch, C. (2004). Reliability of common lower extremity musculoskeletal screening tests. *Physical Therapy in Sport*, 5(2), 90-97. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2004.01.003>

- Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M., & Castañer, M. (2012). Lince: Multiplatform Sport Analysis Software. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 4692-4694. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.320>
- García, J., Díaz, R., & Ruiz, D. (2016). Análisis Observacional de los Saques de Esquina y Tiros Libres Indirectos en el Fútbol Femenino de Alto Nivel. *Kronos*, 15(2).
- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 11-25). Porto: Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64. doi:10.5628/rpcd.01.01.57
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ Fís Deportes*, 8.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos - A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Em F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Edits.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Grehaigine, J., & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest -Illinois- National Association for Physical Education in Higher Education*, 47(4), 490-505. doi:10.1080/00336297.1995.10484171
- Gréhaigine, J., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137-149. doi:10.1080/026404197367416
- Hughes, M. (2003). Notational analysis. Em T. Reilly, & A. Williams (Edits.), *Science and Soccer* (2ª ed., pp. 245-264). London and New York: Routledge.
- Hughes, M., & Franks, I. (2004). Notational analysis - a review of the literature. Em M. Hughes, & I. Franks (Edits.), *Notational Analysis of Sport: Systems for better coaching and performance in sport* (2ª ed., pp. 59-104). London and New York: Routledge.
- IFAB. (2020). Lei 17. Em *Leis de Jogo 20/21* (pp. 136-138). Zurich: IFAB.
- Instituto Português do Desporto e da Juventude, I. (2019). *Estádio Nacional*. Obtido de Web site do Centro Desportivo Nacional do Jamor - CDNJ.

IOC. (2018). *Olympic*. Obtido de olympic.com.

Maças, V. (2013). Contributo da análise do jogo para o rendimento coletivo da equipa de futebol com base no conhecimento tático. Em A. Volossovitch, & A. Ferreira (Edits.), *Fundamentos e aplicações em análise de jogo* (pp. 179-196). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Maneiro, R., Ardá, T., Rial, A., Losada, J., Casal, C., & López-García, S. (2017). Análisis descriptivo y comparativo de los saques de esquina. UEFA Euro 2012. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(3), 95-99. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.06.013>

Maneiro, R., Sanjurjo, C., Suárez, A., & López, J. (2019). Identificación de variables significativas en el saque de esquina en fútbol femenino: comparación con el fútbol masculino. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1), 91-106.

Mara, J., Wheeler, K., & Lyons, K. (2012). Attacking Strategies That Lead to Goal Scoring Opportunities in High Level Women's Football. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(3), 565-577. doi:[doi:10.1260/1747-9541.7.3.565](https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.3.565)

Martens, R. (1999). Os Grandes Treinadores são Grandes Comunicadores e Motivadores. Em A. Marques, A. V. Raposo, C. Gonçalves, D. Martin, F. Sobral, G. Pereira, T. Lima, *Seminário Internacional Treino de Jovens* (pp. 5-15). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Maslovat, D., & Franks, I. (2008). The need for feedback. Em M. Hughes, & I. Franks (Edits.), *The essencial of performance analysis: an introduction* (pp. 1-7). London and New York: Routledge.

Mejías Del Castillo, U., Barragán Zepeda, A., & González González, J. (2014). Análisis del saque de esquina en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(2), 18-24.

Mesquita, I. (2000). Modelação no treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos. Em J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos* (pp. 73-89). Porto: Universidade do Porto.

Prieto-Lage, I., Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez-Santiago, A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during the

- 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 611-629.
- Resende, R., Mesquita, I., & Romero, J. (2007). Caracterização e representação dos treinadores acerca da formação de treinadores de Voleibol em Portugal. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 12(112).
- Rink, J., French, K., & Tjeerdsma, B. (1996). Foundations for the Learning and Instruction of Sport and Games. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 15, 399-417. doi:<https://doi.org/10.1123/jtpe.15.4.399>
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. *Congresso Internacional de Jogos Desportivos*, 1.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos, concepções e estratégias de formação de treinadores. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-219). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Sainz de Baranda, P., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129. doi:[doi:10.1080/17461391.2010.551418](https://doi.org/10.1080/17461391.2010.551418)
- Sánchez-Flores, J., García-Manso, J., Martín-González, J., Ramos-Verde, E., & Arriaza-Ardiles, E. (2012). Análisis y evaluación del lanzamiento de esquina (córner) en el fútbol de alto nivel. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 5(4), 140-146. doi:[https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(12\)70022-9](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(12)70022-9)
- Sarmiento, H., Pereira, A., Campaniço, J., Anguera, M., & Leitão, J. (2013). Qualitative study with first Portuguese League coaches. Em D. Peters, & P. O'Donoghue (Edits.), *Performance Analysis of Sport IX* (pp. 10-16). London: Routledge.
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Journal of Physical Education*, 1(14), 75-83.
- Small, K., McNaughton, L., Lohkamp, M., & Lovell, R. (2009). Soccer fatigue, sprinting and hamstring injury risk. *International journal of sports medicine*, 30(08), 573-578.
- Sporting CP. (2018). *Resumo Histórico*. Obtido de sporting.pt.
- Sporting CP. (2019). *Infraestruturas*. Obtido de Web site do Sporting CP: <https://www.sporting.pt/pt/clube/infraestruturas/academia>

Sporting CP. (2019). *Missão e Objectivos*. Obtido de Web site de Sporting CP: <http://https://www.sporting.pt/pt/clube/instituicao/missao>

Sporting CP. (2019). *Missão e Objectivos*. Obtido de sporting.pt.

Volpi, P., Melegati, G., Tornese, D., & Bandi, M. (2004). Muscle strains in soccer: a five-year survey of an Italian major league team. *Knee Surgery, Sports Traumatology and Arthroscopy*, 12(5), 482-485. doi:<https://doi.org/10.1007/s00167-003-0478-0>

Webb, P., & Lander, J. (1983). An economical fitness testing battery for high school and college rugby teams. *Sports Coach*, 7(3), 44-46.

Wiki Sporting. (2018). *WikiSporting*. Obtido de wikisporting.com